

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Н.В. Старинська

ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ  
ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

(монографія)

Київ - 2015

УДК 159. 923: 378  
ББК 88р3  
С 77

Рекомендовано до друку Вченою Радою Інституту людини Київського  
університету імені Бориса Грінченка  
(протокол №1 від 23.09.2015 р.)

**Рецензенти:**

**Хомуленко Т. Б.** – доктор психологічних наук, проф., завідувач кафедри  
практичної психології Харківського національного  
педагогічного університету імені Г.С. Сковороди;

**Губіна А. М.** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри  
іноземних мов Луцького національного технічного  
університету.

**Старинська Н.В.**

**С 77 Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі  
професійної підготовки** / Наталія Володимирівна Старинська. – Київ:  
"Інтерсервіс", 2015. – 178 с.

ISBN 978-617-696-383-7

У монографії здійснений загальнотеоретичний аналіз проблеми самоактуалізації особистості, розглянуті існуючі в різних наукових школах теоретичні і методологічні підходи до її вирішення, вивчені психологічні особливості самоактуалізації особистості в студентському віці в процесі професійної підготовки. Визначено властивості самоактуалізованої особистості майбутніх психологів та їх структура. Доведено можливість розвитку властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів під час цілеспрямованої роботи шляхом створення певних умов.

Монографія може бути корисною для викладачів, психологів, аспірантів, студентів та інших спеціалістів, яких цікавить проблема особистісного та професійного становлення людини.

ISBN 978-617-696-383-7

УДК 159. 923: 378  
ББК 88р3  
© Н. В. Старинська, 2015

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА .....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	8
1.1 Зміст поняття «самоактуалізація» в психологічній науці .....	8
1.2 Характеристики самоактуалізованої особистості.....	25
1.3 Особливості самоактуалізації особистості майбутнього психолога в аспекті його професіоналізації.....	39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	53
2.1 Засади дослідження особливостей самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки .....	53
2.2 Психологічні особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки .....	68
2.2.1 Аналіз властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів.....	68
2.2.2 Структура властивостей самоактуалізованої особистості майбутнього психолога.....	76
2.2.3 Структура властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів на різних етапах професійної підготовки .....	79
2.2.4 Структура властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів залежно від форм фінансування навчання .....	87
РОЗДІЛ 3. ОПТИМІЗАЦІЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	91
3.1 Система психолого-педагогічного супроводу самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки .....	91

3.2 Структура та зміст програми розвитку властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів у процесі професійної підготовки .....	99
ПІСЛЯМОВА .....	108
ЛІТЕРАТУРА .....	110
Додаток А.....	135
Додаток Б .....	147

## ПЕРЕДМОВА

Особливості суспільного розвитку українського сьогодення визначають високі вимоги до фахівців. В умовах ринку праці і новітніх технологій необхідні компетентні фахівці, які володіють сукупністю професійних знань, практичних умінь і навичок, виявляють здатність постійно працювати над собою, прагнення максимально реалізуватися і приносити користь суспільству.

Важливу роль в становленні фахівця відіграє професійна освіта, яка на сьогоднішній день повинна здійснюватися не тільки в межах гностичного підходу, основне завдання якого формування у студентів міцних науково-предметних знань, але й створювати умови для становлення творчої особистості майбутнього фахівця. Особливо це важливо для підготовки майбутнього психолога, оскільки на сьогодні виробляється нове уявлення про фахівця-психолога як про гнучку особистість, що постійно розвивається, основним покликанням якої є не тільки уміння професійно грамотно вирішувати проблеми інших людей, але й уміння вирішувати власні проблеми, розкрити свій потенціал і прагнути до самоактуалізації як унікальної цілісності та невід'ємної умови досягнення успіху у житті.

Поняття «самоактуалізація» означає стійкі позитивні зміни в особистості, реалізацію її природного потенціалу: прагнення людини стати такою, якою вона може стати (А. Маслоу); силу, яка змушує людину розвиватися на найрізноманітніших рівнях — від оволодіння моторними навичками до вищих творчих злетів (К. Роджерс); повну реалізацію справжніх можливостей (К. Хорні). Самоактуалізацію розглядають як багатомірний феномен, що охоплює всебічний і безперервний розвиток творчого та духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію її можливостей, адекватне сприйняття навколишнього світу і свого місця в ньому, багатство емоційного й духовного життя, високий рівень фізичного здоров'я та моральності (Л.Я. Гозман, М.В. Кроз, М.В. Латинська).

Водночас, аналіз літератури з цієї проблеми засвідчує складність і

неоднозначність трактування поняття «самоактуалізація», виділення основних компонентів її структури і особливостей прояву в різних сферах життєдіяльності і на різних вікових етапах. Феномен самоактуалізації часто замінюється різними термінами, такими як «самореалізація», «самодетермінація», «самоствердження», «самовизначення» тощо, тому особливої уваги потребує уточнення самого поняття, виділення основних критеріїв або ознак, які відрізняють самоактуалізацію від інших категорій «само».

Проблема самоактуалізації в навчальній і навчально-професійній діяльності знаходить своє вирішення в роботах О.М. Городілової, І.Д. Єгорицевої, Л.М. Кобильнік, Є.О. Лопатіна, Н.І. Петрової, І.В. Туркової, І.В. Саділова, Т.М. Соломки, Л.В. Цурікової, Є.Ф. Яценко та ін. Окремі аспекти розвитку професійних здібностей, особливостей самовизначення, самореалізації та самоактуалізації висвітлено в роботах В.О. Міхеєва, М.В. Молоканова, В.О. Фокіна, Н.О. Щербакової, Є.Ф. Яценко та ін. Водночас, проблема самоактуалізації особистості на такому важливому віковому етапі, як професійна підготовка залишається недостатньо дослідженою, незважаючи на її теоретичну та прикладну значущість. Сучасні роботи розглядають окремі аспекти самоактуалізованої особистості, її специфічні особливості, проте постає об'єктивна необхідність у вивченні самоактуалізації як інтегративного особистісного утворення, яке представлене певними особистісними властивостями, має чітку структуру та свої особливості прояву в навчально-професійній діяльності, дослідженні впливу форми фінансування та етапу професійної підготовки на особливості процесу самоактуалізації майбутніх психологів.

Метою даного дослідження було визначення психологічного змісту (структура, особливості прояву) самоактуалізації майбутніх психологів та шляхів оптимізації цього процесу на етапі професійної підготовки.

У представленій роботі розкривається сучасний стан наукової проблеми, пов'язаної з визначенням особливостей самоактуалізації

особистості студентів на етапі професійного навчання; розглядаються концепції самоактуалізації в зарубіжній і вітчизняній психології, систематизуються наукові погляди визначення сфери спільності та відмінності понять «самоактуалізація» та «самореалізація»; обґрунтовуються положення про взаємодоповнюваність процесів самореалізації та самоактуалізації, спираючись на принципи вітчизняної психології; вперше визначається сукупність властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів; доводиться правомірність зарахування до переліку цих властивостей показників соціально-психологічної адаптованості, рефлексивності, готовності до саморозвитку, професійної ідентичності, які відображають специфіку самоактуалізації особистості в процесі професійної підготовки; встановлюються відмінності в структурі властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів залежно від етапу професійної підготовки та форми фінансування; поглиблюються уявлення про можливості оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки шляхом створення відповідних умов для розвитку та прояву властивостей самоактуалізованої особистості; пропонується система психолого-педагогічного супроводу самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки; дістає подальшого розвитку питання взаємообумовленості професійного становлення та самоактуалізації особистості.

Результати проведеного дослідження будуть корисними для викладачів, психологів, студентів та інших спеціалістів, яких цікавить проблема особистісного та професійного становлення людини.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

### 1.1 Зміст поняття «самоактуалізація» в психологічній науці

Проблема самоактуалізації особистості вважається однією з фундаментальних проблем людського буття, оскільки саме завдяки цьому процесу індивід долучається до суспільства, гармонійно і збалансовано розкривається в ньому, здійснюючи можливості розвитку свого «Я» [193; 201].

Термін «самоактуалізація» (Self-actualisation) походить від слова «актуалізація», що означає «перехід від стану можливостей до стану дійсності» [127]. «Self» перетворює об'єктивний займенник в рефлексивний (об'єкт, на який спрямовано дію, і суб'єкт цієї дії збігаються). «У цьому сенсі «self» – це особистість, що одночасно здійснює дію і зазнає її» [31, 5]. Самоактуалізація характеризується як дещо синтезоване, що охоплює всебічний і безперервний розвиток творчого та духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію її можливостей, адекватне сприйняття навколишнього світу і свого місця в ньому, багатство емоційного й духовного життя, високий рівень фізичного здоров'я і моральності [43].

Основи гуманістичного підходу до людини, теорії самоактуалізації були закладені в екзистенціальній філософії, розробленої європейськими мислителями та письменниками (Ф. Brentano, М. Бубер, Е. Гуссерль, А. Камю, С. К'єркегор, М. Гайдеггер, Ж.-П. Сартр, К. Ясперс).

Першим ввів у науковий обіг поняття «самоактуалізація» нейрофізіолог К. Гольдштейн з метою філософського визначення універсального принципу життя, основного і єдиного мотиву в людському житті. Відмінності в напрямках і цілях самоактуалізації обумовлені різними внутрішніми потенціями людей і відмінностями в перешкодах, які виникають на шляху



особистості, що самоактуалізується в зовнішньому оточенні. Подолання цих перешкод призводить або до пристосування до середовища, або до оволодіння ним, знаходження більш ефективних способів поведінки [256]. Отже, розвиток і вдосконалення людини вже спочатку безпосередньо пов'язані із соціальними відносинами.

Психологічний аналіз проблема самоактуалізації отримала в гуманістично орієнтованих психологічних теоріях у межах концепції особистісного способу існування людини, що обумовлює її буття як системи, яка прагне до збереження напруги у взаємодії з навколишнім середовищем, проактивної, а не реактивної, здатної до зміни, розвитку. Розвиток особистості як відкритої системи з позицій даної концепції – це упорядкування системи «зсередини», через зростання внутрішньої складності та диференційованості структур [238].

Великий вплив на розвиток гуманістичного підходу до особистості мали теорії самоактуалізації (А. Маслоу), гуманістичного психоаналізу (А. Адлер, К.Г. Юнг, Е. Еріксон, Е. Фромм), зрілої особистості (Г. Олпорт), самореалізації особистості (К. Роджерс), екзистенціальної автентичності (Р. Мей), сенсу життя (В. Франкл), психосинтезу (Р. Ассаджолі) та ін.

У концепції А. Адлера поняття «самоактуалізація» є тотожним поняттю «прагнення до переваги» або досконалості. Конструктивне прагнення до досконалості разом з громадським почуттям і кооперацією є основними рисами здорового індивідуума. Психологічне зростання – це рух від центрованості на собі й цілей особистої переваги до завдань конструктивного оволодіння середовищем та соціально корисного розвитку [4; 254].

Відповідно до поглядів К.Г. Юнга, людина має тенденцію до розвитку в напрямку стабільної єдності, результатом якого є «набуття самості», або «Я» [158]. Розвиток в напрямку досягнення психічної цілісності кожної людини охоплює процес, який отримав назву індивідуації. Індивідуація припускає свідому реалізацію людиною своєї унікальної психічної реальності, повний розвиток і вираження всіх елементів особистості. Результатом здійснення

індивідуації є самореалізація, як кінцева стадія розвитку особистості. Самореалізація доступна тільки здібним і високоосвіченим особистостям, що мають ще й достатнє для цього дозвілля [154; 228; 249; 250].

Розуміння самоактуалізації Г. Олпорта репрезентовано в положенні про позитивну природу самості, концепції власної функціональної автономії. Самість, або у визначенні Г. Олпорта, пропріум, – це та частина суб'єктивного досвіду, яка характеризується словом «моє»; є позитивною, творчою, прагнучою до зростання й постійного розвитку, властивістю людської натури. Різні аспекти пропріуму послідовно формуються в онтогенезі й забезпечують формування цілісного «Я», об'єкта суб'єктивного пізнання і відчуття. Достатній рівень сформованості аспектів самості є необхідною умовою становлення зрілої особистості [128].

Ідею зростання та розвитку у Е. Фромма виражено через поняття «плідна орієнтація» в житті людини, Істинна самість (true self), яка розуміється як установка на реалізацію людиною властивих їй можливостей, гідне використання своїх сил [225]. Виділені Е. Фроммом п'ять основних екзистенціальних потреб людини (потреба у встановленні зв'язків, потреба в подоланні, потреба в корінні, потреба тотожності з самим собою, потреба в системі поглядів і відданості) збагатили наукові уявлення про механізми самоактуалізації [221; 222].

В. Франкл розглядає людину як суб'єкта самотрансценденції, що прагне до ноодинаміки (духовної динаміки). Ноодинаміка, за В. Франклом, здійснюється в межах полярної напруги, де перший полюс представлений об'єктом (сенси), а другий полюс – суб'єктом (людина, яка повинна цей сенси знайти). Актуалізація в цьому аспекті видається як осягнення «творчих» цінностей, «цінностей переживання» і «цінностей відносин». Водночас, процес «осягнення сенсу» характеризує вищу стадію розвитку, ніж «привласнення» уже відомого, «представленого» людині сенсу. «Здійснюючи сенси, людина реалізує сама себе» [220, 93]. На думку Р. Ассаджолі, самоактуалізація може досягатися не тільки на духовному рівні; індивід може відчувати справді

духовні переживання, не будучи гармонійною особистістю. Отже, духовний розвиток особистості не виключає інших проявів самовдосконалення, а лише доповнює самоактуалізацію іншим змістом [13].

А. Маслоу робить самоактуалізацію наріжним каменем цілої філософсько-світоглядної системи. Прагнення до самоактуалізації визначається як «безперервна актуалізація потенцій, здібностей і талантів, як здійснення місії, як повне знання й прийняття власної потаємної суті, як невинне прагнення до єдності, інтеграції та синергії особистості» [101, 32]. Рівновага, адаптація, вкоріненість в середовищі зменшують або знищують прагнення до самоактуалізації. Прагнення до самоактуалізації у А. Маслоу виявляється вершиною піраміди ієрархії потреб. Відповідно до того як людина підіймається за ієрархією потреб, вона стає все більш вільною у виборі напрямку особистісного зростання. Дотримуючись обраного напрямку, людина обов'язково розвивається як індивід, як особистість, як суб'єкт діяльності.

К. Роджерс поглиблює це положення, вказуючи, що самоактуалізація сприяє розвитку індивіда в напрямку все більшої складності, самодостатності, зрілості та компетентності. Передбачається, що в кожній людині є прагнення ставати компетентним настільки, наскільки це можливо для неї біологічно [165]. Самоактуалізація – це головний мотив людини, фундаментальний аспект людської природи, що спонукає людину рухатися до більшої конгруентності і до реалістичнішого функціонування і є основним джерелом життя. Крім цього, самоактуалізація – це прагнення стати собою, справжнім, автентичним і цілісним [167].

У концепції Е. Еріксона «єго-ідентичність» є центральним поняттям. Учений виділяє такі складові феномену: людина повинна постійно сприймати себе «внутрішньо тотожною самій собі»; значущі інші люди теж повинні бачити тотожність і цілісність в індивідуумі; люди повинні досягти «зрослої впевненості» в тому, що внутрішні й зовнішні площини цієї цілісності узгоджуються між собою. Єго-інтеграція характеризується здатністю людини оглянути все своє життя як єдине ціле, зрозуміти її значення і побачити її в

перспективі [256]. Особистість як єдине ціле інтегрує в собі особистісні, культурні та історичні впливи. Розвиток людини відбувається протягом усього життєвого циклу, але його межі обмежені інстинктивними резервами. Е. Еріксон не вживає поняття самоактуалізації, але смисловий зміст його концепції відповідає саме даному феномену.

Отже, у гуманістично орієнтованих психологічних теоріях репрезентується уявлення про потенціали особистості, які нерозривно пов'язані з реалізацією власне особистісного способу існування. По-перше, це здатність особистості до автентичного (справжнього) буття, в основі якого лежать повне усвідомлення ситуації, в якій людина здійснює вибір з низки можливостей; здійснення адекватного вищим цінностям вибору, що призводить до розвитку особистості; і, нарешті, прийняття відповідальності за свій вибір. По-друге, це здатність до безперервного зростання особистості і до безмежної творчості.

Звернення до феномену самоактуалізації у вітчизняній психології було пов'язано зі створенням і застосуванням діяльнісного підходу до трактування внутрішнього світу людини (П.Л. Гальперін, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, О.О. Бодальов, А.В. Брушлинский, В.М. Мясищев та ін.). Основні принципи теорії діяльності (предметність, системність, розвиток, активність, неадаптивна природа людської діяльності тощо) дозволили по-новому розглянути концепції зарубіжної гуманістичної психології про самореалізацію й самоактуалізацію та розкрити природу механізмів її розвитку [1; 3; 5; 9; 17; 24; 26; 45; 65; 81; 83; 93; 97; 111; 169; 187; 214]. Теоретико-методологічні основи вивчення самоактуалізації зумовили осмислення сутності феномену «самоактуалізація» через категорії «діяльність», «спрямованість», «система відносин», «індивідуальність», «суб'єкт», «життєвий шлях»; використання для його трактування понять «актуальна потреба», «актуальна здатність», «актуальні та потенційні характеристики людини».

С.Л. Рубінштейн розглядає категорію «суб'єкт» як основний інструмент, який дозволяє окреслити механізми втілення в реальність потенційних

можливостей людини. На думку С.Л.Рубінштейна, основними ознаками суб'єкта є здатність до саморозвитку, самовизначення, самовдосконалення. Він підкреслює, що людину як особистість характеризують не тільки актуальні її характеристики, а й ті потенційні універсальності, які вона активно прагне реалізувати. Поняття «самоактуалізація» визначається ним через категорію «спрямованість» як інтегральну характеристику особистості, у якій поєднані динамічний, змістовий, відображальний і стосунковий (емоційний) аспекти [170, 143].

Б.Г.Ананьєв феномен самоактуалізації розглядає через категорію індивідуальності. Індивідуальність як найвищий рівень розвитку психіки складається на підставі взаємозв'язку особливостей людини як особистості та як суб'єкта діяльності, які обумовлені її природними властивостями. Становлення особистості відбувається поряд зі становленням цілісності в процесі її розвитку й діяльності [5]. Вищезазначені положення Б.Г.Ананьєва розкривають теорію саморозвитку особистості під час діяльності.

Поняття «потенції» використовується Б.Ф.Ломовим у зв'язку з постановкою питання про можливості людської психіки, про ще невикористані резерви, здатних актуалізуватися під впливом певних умов [129]. Потенційну базисну освіту, поряд з процесуальною, у складі психічного виділяє В.М.Мясищев. На його думку, дане утворення здатне забезпечити людині зростання і розвиток завдяки системі його відношень з різними сторонами об'єктивної дійсності та власною індивідуальністю [115].

Як продукт соціального відношення індивіда до суспільства, як відповідь індивіда на вимоги і запити суспільства визначає самоактуалізацію Л.І.Анциферова. Водночас, підкреслює проблематичність наявності у людини завжди сприятливого, гармонійного і компетентного соціуму, що забезпечує і стимулює її розвиток. В якості умови для зростання й розвитку особистості розглядається вища й безмежна потреба в творенні [9].

Суб'єктність людини, можливість її саморуху та самобудови перебуває в центрі психолого-педагогічних досліджень Г.О.Балла, І.Д.Бека,

М.Й. Боришевського, П.В. Лушина, С.Д. Максименка, В.О. Моляка, В.О. Татенка, Т.М. Титаренко.

С.Д. Максименко розглядає самореалізацію як природну й тотально-загальну властивість (якість) кожної особистості. Потреба в самореалізації визначається як джерело активності особистості, яка, зокрема, визначає ті види діяльності, в яких ця потреба буде задовольнятися в конкретних умовах життєвого шляху [95]. Розуміння самоактуалізації як здібності, що утворюється під час формування особистісних якостей на основі природних задатків людини, представлено у дослідженні Ю.Г. Долінської [52]. Основний зміст принципу саморозвитку особистості, на думку В.О. Татенка, полягає в тому, що внутрішнє (суб'єкт) діє через зовнішнє і, тим самим, змінює себе і зовнішнє [209]. У межах зазначеного принципу автором розкриваються технології актуалізації суб'єктивного потенціалу особистості [209-211].

Як творчу активність психіки людини, її перетворювальний вплив на власний розвиток і на соціальні суспільні процеси визначає тенденцію до самоактуалізації Б.С. Братусь [159]. За контекстом творчої спрямованості самоактуалізації досліджуються вищі форми прояву творчої природи людини, механізми реалізації індивідуального життєвого проекту людини (Л.В. Сохань); висуваються ідеї «творчої стратегії життя» як способу буття, за якого людина свідомо чи несвідомо позиціонується як активний творець свого життя (О.С. Васильєва, О.А. Демченко); розробляється категорія «рефлексивно-творчого зусилля» як рушійна сила розвитку людини та її творчого потенціалу (Є.П. Варламова).

Категорія «активність» є системотворною при визначенні феномену самоактуалізації багатьма авторами. Л.Н. Коган вважає самоактуалізацію проявом активної життєвої позиції суб'єкта, процесом здійснення «самомоделі». Самоактуалізація є «причиною самої себе», тобто закономірний результат внутрішньої активності особистості [65, 135-136]. Внутрішня й соціальна активність особистості розглядається в якості необхідної передумови самоактуалізації в дослідженнях І.С. Булах [26].

Джерелом активності особистості, на думку С.Т.Посохової [145], є адаптація, особистісний адаптаційний потенціал. Взаємодіючи з навколишньою реальністю та самою собою, людина є активним суб'єктом загальнолюдського досвіду й історично створених людиною форм поведінки й діяльності, активним творцем власної історії. Адаптація не є лише зберіганням рівноваги людини з навколишнім середовищем. Вона спонукає особистість до розкриття життєвого потенціалу й перетворення навколишнього світу [145]. Своєчасна реалізація адаптаційного потенціалу є рушійною силою процесу усвідомлення особистістю власної сутності та проявів її в діяльності, сприяючи самоактуалізації [190; 195; 198].

С.К.Нартова-Бочавер, А.Р.Кудашев розглядають самоактуалізацію особистості з точки зору особистісного розвитку й адаптаційних процесів. С.К.Нартова-Бочавер підтримує ідею щодо цілісності понять розвитку особистості й адаптації на підставі постулату про єдність особистості та нерозривність особистісних вимірів її самоактуалізації [116; 117]. А.Р.Кудашев приходить до висновку, що адаптація й особистісний розвиток утворюють різні напрямки для самоактуалізації [76].

О.Г.Солодухова підкреслює, що адаптація надає нові можливості розвитку особистості. Особливо це простежується при професійній адаптації молодого вчителя, яку О.Г.Солодухова інтерпретує як процес реалізації особистісних здатностей вчителя у взаємодії з виробничим середовищем, педагогічним колективом. Становлення та розвиток особистості як фахівця у процесі адаптації викликає зміну її суб'єктивних відношень до різних складових життя. Водночас, людина здатна зберігати ядро своїх відношень незмінним, і з огляду на це професійна адаптація є процесом збагачення творчої індивідуальності, самовираження та самореалізації [185]. В результаті адаптації людина діє природно, невимушено, що сприяє реалізації задатків і здібностей в практичній діяльності, тобто самоактуалізації [192; 197; 199].

Поняття самоактуалізації розглядається в якості духовного самопізнання і самопізнання особистості. За визначенням Н.П.Патуріної, духовне зростання

припускає усвідомлення людиною своїх трансцендентних здібностей, пошук і реалізацію засобів і способів їх здійснення, а також встановлення людиною оновлених стосунків з іншими. Особистісне зростання сприяє духовному зростанню, і навпаки. Цей процес нескінченний; усвідомлюючи себе і оточуючих людей незалежними носіями духовної сутності, людина досягає вищої цілісності [130]. Відповідно до поглядів А.О. Реана, для побудови психології особистісної зрілості є необхідним уявлення про самоактуалізацію та самотрансценденцію як про поняття, що доповнюють один одне в єдиному процесі [160]. Згідно з позицією В.Х. Манерова, тільки через «виконання вищого призначення», через осягнення духовної, божественної ідеї можлива повноцінна самоактуалізація людини [96].

Д.О. Леонтьєв [83] та Л.О. Коростильова [72] припускають можливість існування двох тенденцій самореалізації особистості: реалізацію самого себе і реалізацію себе в інших. О.Г. Асмолов розглядає самореалізацію особистості як процес відстоювання індивідуальністю своїх мотивів і цінностей, самоздійснення «антикультури», як нормотворчість, що відбувається під час діяльності [12, с.355]. В.Ф. Сафін стверджує, що самореалізація – це одна з функцій об'єктивування самосвідомості у самовизначенні особистості через діяльність у продукті діяльності (у речах, предметах, ідеях, у взаєминах з людьми та природою) [180]. Е.В. Галажинський аналізує прагнення до самоактуалізації за психоісторичним контекстом як необхідну діалектику поступального розвитку людства [39].

Отже, самоактуалізація у вітчизняній психології розуміється як прагнення до осягнення і вдосконалення себе, втілення своїх можливостей, талантів і здібностей в особистісно та соціально прийнятних формах активності й діяльності. Самоактуалізація забезпечує автентичність і цілісність особистості як наслідок розкриття, усвідомлення та інтеграції різних сторін індивідуальності. Процес становлення цілісності особистості, перетворення її з об'єкта соціальних впливів у суб'єкта індивідуального й суспільного розвитку відбувається протягом усього життєвого шляху людини. Завдяки



самоактуалізації людина досягає вершин життя, особистісної та професійної зрілості. Організуючим і спрямовуючим початком самоактуалізації є система складних взаємин особистості з різними реаліями дійсності і з власною індивідуальністю.

Власний аналіз дозволяє нам визначити самоактуалізацію як внутрішню активність суб'єкта, метою якої є виявлення потенційних можливостей, цінностей і смислів. Результатом такої активності є осягнення власної унікальності, цінності та життєвого призначення, становлення людини як суб'єкта власної життєдіяльності.

Здійснений аналіз різних підходів до проблеми самоактуалізації особистості дозволяє зробити висновок про те, що зростання й розвиток особистості залежить від самої особистості, тобто вони є самодетермінованими. У сучасній вітчизняній психології проблема самодетермінації особистості розглядається О.Р. Калитеєвською, О.І. Кузьміною, Д.О. Леонтьєвим, В.І. Слободчиковим та ін. Розкриття психологічного змісту феномена самодетермінації особистості тісно пов'язане з вирішенням проблеми свободи вибору й відповідальності (Р. Мей, Ж.-П. Сартр, В. Франкл, Е. Фромм). «Свобода для» розглядається в якості головної з умов для зростання й розвитку людини, тісно перетинаючись з спонтанністю, цілісністю, креативністю під час самовизволення в процесі прийняття рішення, у будь-якому життєвому виборі людини [114; 220; 223]. Дефіцит волі може бути істотною перешкодою на шляху зростання та розвитку. Аналогічною перешкодою, згідно з уявленнями екзистенційно-гуманістичного та діяльнісного підходів, може слугувати й відсутність сенсу в житті, і прагнення до його розуміння, що є рушійною силою розвитку особистості (рушійною силою самоактуалізації) (Д.О. Леонтьєв, В. Франкл).

Можливість самодетермінування особистістю процесу власного розвитку знаходить своє пояснення в специфічних характеристиках внутрішнього світу людини. Е. Фромм говорить про «невідчуження активності», коли людина відчуває себе суб'єктом своєї діяльності [224]. Г.С. Пряжников розрізняє

адаптивний, відчужений, особистісно-пасивний характер зовнішньої активності та ініціативність, продуктивність внутрішньої активності людини [150]. В.А. Петровський та О.Г. Асмолов виділяють неадаптивну активність як готовність конструювати нові, більш цікаві цілі та смисли вже під час власної діяльності [134]. На думку В.Д. Шадрикова, внутрішній світ людини еволюціонує і функціонує за ймовірнісними законами, що передбачає багато станів вибору, які й виявляються через внутрішню активність у новаціях і творчості [233; 234].

У сучасних дослідженнях вирішення проблеми самодетермінації особистості здійснюється з позицій синергетики, теорії самоорганізації складних систем крізь призму розуміння особистості як складної, відкритої, невірноваженої, нелінійної системи сутнісних сил, що є, водночас, елементом ієрархічно вищих систем природи й соціуму. Самоорганізація особистісних сутнісних сил є процесом відображення саморуху матерії, єдністю процесів саморозвитку та саморегуляції, внутрішнім змістом діяльності (Е.В. Галажинський, Г.О. Нестеренко).

Ініціація особистістю прагнення до розвитку, вдосконалення й самостійне його втілення в різних формах активності можливі тільки завдяки наявному природному потенціалу. Під потенційним розуміють такі властивості, можливості особистості, які можуть здійснюватися і стати реальністю тільки за певних умов [106]. Потенційне є і результатом розвитку, і утворенням, яке охоплює нові рушійні сили подальшого розвитку особистості. Актуальне є якісно новим рівнем розвитку потенцій, що відображає нові можливості особистості, що сприяють її подальшому розвитку. Між потенційним та актуальним існують відношення, аналогічні відношенням між категоріями можливості й дійсності: одне переходить в інше й реалізує його під впливом як суб'єктивних, так і об'єктивних соціальних умов [129]. Через актуальні прояви – діяльність, дії, відносини – можна аналізувати зміст потенційної сфери особистості до створення умов її переходу в реальне актуальне [11].

Самоактуалізація розглядається у взаємозв'язку з процесами самореалізації, саморозвитку, самовдосконалення та іншими категоріями «само». Усі виділені категорії, пов'язані з самоактуалізацією, уточнюють різні її аспекти, гармонійно доповнюють кожне категорійне значення. Але різні підходи до аналізу концептуальних основ цих понять призводять до досить широкого трактування поняття самоактуалізації. Складність і багатогранність досліджуваного явища вимагає чіткого визначення й характеристики функціональної значущості тих чи інших категорій, з огляду на методологію науки.

О.О. Юшина поділяє поняття «само» на групи залежно від їх відношення до поняття самоактуалізації. Перша група охоплює поняття, співвідносні з самоактуалізацією побічно, за допомогою поняття «самосвідомість» (самоконтроль, самооцінка, самоповага). До другої групи належать поняття, що мають загальні ознаки і різновиди прояву з самоактуалізацією (самовиховання, саморозвиток, самовизначення, самоствердження, самоєфективність). Зміст третьої групи складають поняття, близькі за змістом або тотожні за змістом самоактуалізації (саморозвиток, самовтілення, самовираження, самоздійснення, самореалізація) [251]. Так як синонім самоактуалізації використовують поняття «самовираження» А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, «самоздійснення» – О.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, М.К. Мамардашвілі, С.Л. Рубінштейн, поняття «самовдосконалення» – Н.Р. Битянова, Е.Ф. Зеєр, поняття «особистісне зростання» – С.Л. Братченко, М.Р. Міронова.

Найбільш вагомим для наукового аналізу є визначення сфери спільності та відмінності понять самоактуалізації та самореалізації. У зарубіжних психологічних теоріях самоактуалізацію розглядають як єдність актуалізації та реалізації (А. Адлер, К. Гольдштейн, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Е. Фромм, К.Г. Юнг та ін.). У вітчизняних психологічних теоріях превалує термін «самореалізація», який розглядається так само як єдність актуалізації та реалізації (К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, В.М. Бехтерєв, О.О. Бодальов, А.А. Ідінов, Л.О. Коростильова та ін.). Обидва

феномени трактують з огляду на запропоновану А.Маслоу ідею щодо закладеного у людській природі прагнення до реалізації всіх своїх потенційних можливостей і здібностей. Правомірність використання цих понять як синонімів підтверджено визначенням їх значень в довідковій літературі [184]. Поняття «актуальний» (від лат. *actualis* — діяльний) визначається як важливий, суттєвий для теперішнього часу, що має вияв у дійсності; поняття «реалізація» (позднелат. — *gealis* – речовий) визначається як здійснення чого-небудь, будь-якого плану, проекту, програми, різних намірів. Найчастіше вітчизняні психологи використовують поняття «самореалізація» як процес формування та механізму особистісної зрілості, що має акцент на завершеності і самоефективності.

У роботах Є.Є. Вахромова, Е.В. Галажинського, І.Д. Єгоричева, Л.О. Коростильової, Д.О. Леонтєва та ін. репрезентовано спроби уточнення та розмежування понять «самоактуалізація» й «самореалізація». Автори виділяють різні критерії розрізнення й визначення цих феноменів. Не вдаючись до докладного опису їх міркувань, розглянемо результативні положення. Розуміння самореалізації як осягнення власних природних, сутнісних сил, як специфічної когнітивної діяльності представлено у Д.О. Леонтєва [84], Є.Є. Вахромова [32]. У самоактуалізації Є.Є. Вахромов виділяє зовнішній, процесуальний, діяльний характер [32]. Підкреслення в самоактуалізації внутрішнього (суб'єктивного), а в самореалізації зовнішнього (об'єктивного) результативного аспектів особистості є характерним для Л.О. Коростильової [72]. Вона відзначає ієрархічні відношення зазначених феноменів. Дослідниця поняття самоактуалізації описує як вищий рівень самореалізації. Г.К. Селевко, І.Д. Єгоричева, О.В. Селезнева, В.В. Зарицька, навпаки, розглядають самоактуалізацію як один з етапів самореалізації або як частину більш узагальненого процесу становлення суб'єктності людини. Більш широким поняттям вважають самореалізацію також Ю.М. Кулюткін, Г.С. Сухобська [80], А.А. Ідінов [60]. Водночас, усі дослідники підкреслюють взаємозумовленість процесів самоактуалізації та самореалізації. Найбільш

детально особливості взаємовпливу цих процесів представлено в роботі О.В. Самаль [178].

Ймовірно, самоактуалізацію й самореалізацію потрібно розглядати як два аспекти (етапи) процесу саморозвитку особистості; як єдність внутрішнього і зовнішнього світу особистості. Доказом цього є принципи вітчизняної психології, представлені в роботах С.Л. Рубінштейна, О.М. Леонтьєва, Б.Ф. Ломова. Це принцип детермінізму, за яким дію зовнішніх умов зумовлено особливостями їх осмислення особистістю як цілісної системи внутрішніх умов; принцип єдності зовнішньої та внутрішньої діяльності, положення про те, що будь-яка діяльність має зовнішню та внутрішню сфери, і вони пов'язані між собою нерозривно.

Якщо ґрунтуватися на цих положеннях, то самоактуалізація – це процес осягнення своєї індивідуальності, що відбувається всередині особистості, має зовнішнє відображення, самореалізацію, втілення цієї індивідуальності в конкретній діяльності. Саме в осягненні власних сутнісних сил, у специфічній когнітивній діяльності проявляється процес самоактуалізації. Самореалізація ж – це процес обпредметнення сутнісних сил особистості в соціальній дійсності через різні види діяльності. Основним для обох феноменів є уявлення про сутнісні сили людини: індивідуальний процес їх відкриття, осягнення та втілення в діяльності людини. Успішна самореалізація призводить до актуалізації нових потенційних можливостей, що забезпечує зростання, розвиток і самовдосконалення.

Здійснений теоретичний аналіз вітчизняних і зарубіжних робіт не дозволяє мати чітке уявлення про те, що є самоактуалізація – мотив, потреба, процес, результат або все разом. У Великому психологічному словнику самоактуалізацію трактують як «потребу у здійсненні своїх здібностей і талантів, творчих потенцій, втілення «себе» [106, 276]. У Тематичному словнику з психології самоактуалізація – (self-actualization) – це мотив людської діяльності й життя, що означає повне розкриття і максимальну реалізацію людиною свого внутрішнього потенціалу [106, 302]. Р.С. Немов

визначає самоактуалізацію як процес і результат особистісного, персонального самовдосконалення людини, її прагнення до максимально повної реалізації своїх можливостей і здібностей» [120, 199]. О.Ф. Яценко вважає, що самоактуалізацію можна трактувати як процес, стан, інтенцію, метapotребу, результат і властивість особистості, «яка перебуває в реципрокних відношеннях із самопізнанням і самовдосконаленням, що сприяє управлінню не тільки потенційними здібностями, а й також усіма рівнями психіки та формами свідомості особистості й забезпечує соціальну «результативність особистості» [254, 31].

Ймовірно, інтеграційний підхід до визначення самоактуалізації як комплексу системних якостей, що сприяють розкриттю внутрішнього потенціалу людини під час її індивідуалізації можна вважати більш повним. Самоактуалізація є і процесом, і станом, і властивістю спрямованості особистості, і не може обмежуватися жодною із зазначених характеристик. Як системні характеристики самоактуалізації можуть бути визначені інтенціональність, процесуальність, усвідомленість, результативність.

Інтенціональність як характеристика самоактуалізації репрезентована майже у всіх концепціях. Вплив мотиваційно-потребнісної сфери особистості на її життєдіяльність не є сумнівним. Мотиви актуалізують внутрішній потенціал людини, викликають прагнення, бажання, прийняття необхідності реалізувати свій потенціал і отримати оцінку своїх досягнень оточенням (О.І. Баришева, К. Гольдштейн, В.В. Зарицька, З.С. Карпенко, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс та ін.). Враховуючи спонукальний і цілеспрямований характер мотиву (Є.П. Ільїн), мотив самоактуалізації визначається стрижневим поняттям і є основною рушійною силою всього процесу самореалізації та саморозвитку особистості. Підкреслено закладену в людській природі тенденцію саморозвитку, вроджене прагнення людини до повної реалізації свого потенціалу.

Процесуальні характеристики самоактуалізації, які ґрунтуються на визначенні самоактуалізації як процесу, становлення, розвитку, вдосконалення,

активності, динаміки особистості, також представлено у всіх концепціях. Представники зарубіжної гуманістичної психології висувають як аксіоми положення про те, що індивіди завжди прагнуть до особистісного зростання. Воля й мотивація передбачають постійні зміни в особистості індивіда. Людина вибирає напрями особистісного зростання, водночас, неодмінно змінюється, розвивається. Зміну особистості розглядають як рух до актуалізації потенціалу, як необхідну умову розвитку особистості (А. Маслоу, К. Роджерс). У вітчизняній психології передумовами динамічної концепції самоактуалізації особистості можна вважати положення про розвиток особистості, окреслені І.С. Коном. [67]. Динаміка особистості, за К.К. Платоновим, визначається тимчасовими параметрами зміни структури особистості під впливом зовнішніх чинників і внутрішніх її закономірностей [135]. Суть динамічного підходу, на думку Л.І. Анциферової, полягає у зміні життєвих стосунків особистості, у її трансформації [9].

Треба зауважити, що в психології немає чіткого структурування процесу, хоча існують роботи, у яких виділяють певні етапи в безперервному процесі саморозвитку особистості. На думку В.А. Гупаловської, особистість для досягнення самоактуалізації проходить такі етапи: кристалізацію особистісної сутності індивіда, розкриття внутрішньої сутності особистості, опредметнення сутнісних сил. Автор підкреслює, що, вищезазначені процеси не завжди відбуваються точно в зазначеній послідовності, а часто одночасно, паралельно, взаємно доповнюють один одного [49].

Процесуальність як характеристика самоактуалізації підкреслює наявність свідомої діяльності людини з перетворення потенційних здібностей і можливостей в актуальні. Самоактуалізація має зв'язок з процесами самопізнання, самоосмислення, смислового оцінювання. Важливою, насамперед, є теорія Ф. Перлза – основоположника гештальт-психології, яка вплинула на розвиток гуманістичної психології як онтологічного постулату категоріального судження про цілісність особистості. Як критерій здоров'я особистості та її адекватності Ф. Перлз розглядає вміння чітко сформулювати

гештальт і провести межу між власним Я і навколишнім середовищем. Висуваючи положення про необхідність балансу між особистістю та її оточенням, Ф. Перлз розглядає як єдиний шлях до цього повне й нескінченне усвідомлення себе, своїх потреб [132].

Питання результативності самоактуалізації особистості в психології вирішується не настільки однозначно. Самоактуалізацію К.Роджерсом розглянуто як мотив і як процес, а її результативний аспект заперечується. А.Маслоу передбачає оцінку успішності процесу самоактуалізації в цілому; ідеалу самоактуалізації людина досягає рідко. У вітчизняній психології дискутується питання про найвищий рівень розвитку психіки людини, що відбиває в собі процес і результат зростання й розвитку, тобто самоактуалізацію. Б.Г. Ананьєв, К.О. Абульханова-Славська, О.О. Бодальов, Б.Ф. Ломов вважають, що індивідуальність є найвищим рівнем розвитку психіки [3; 5; 18; 50; 123]. А.В. Брушлинський [25] та В.М. Русалов [173] вважають, що найвищий рівень розвитку психіки людини відображено в суб'єкті. Ймовірно, категорія «суб'єкт» як критерій вимірюваних або спостережуваних характеристик реальних або ідеальних відносин особистості, результатів її діяльності, є більш точною. Тільки за наявності рівня зрілого суб'єкта можливе втілення в реальності індивідуальності людини, її унікальності, неповторності, самобутності та оригінальності.

Розуміння самоактуалізації як дискретного процесу, що складається з окремих частин або актів, дозволяє стверджувати наявність проміжних результатів самоактуалізації, досягнення певного рівня самоактуалізованої особистості на відповідному етапі. Результат самоактуалізації можна зафіксувати, визначивши наявність певних показників – характеристик самоактуалізованої особистості. На думку Л.О. Коростильової, рівень самореалізації (самоактуалізації) «обумовлено ступенем розвитку інтегральних психічних утворень, сформованістю особистісно-сміслових механізмів, що концентрують такі утворення» [71, 122]. Тоді результативність як характеристика самоактуалізації передбачає кінцевий або проміжний підсумок



реалізації людиною своїх можливостей або здібностей, досягнення цілісності особистості та її психологічного здоров'я.

Отже, саморозвиток і самоорганізація власної активності, діяльності, прийняття на себе відповідальності за своє життя і життя близьких є головним показником просування людини шляхом самоактуалізації. Залишаються невирішеними в межах нашого дослідження такі питання: по-перше, який перелік властивостей і якостей особистості, які б визначали її як самоактуалізовану, по-друге, які чинники визначають розвиток особистості й безпосередньо впливають на рівень самоактуалізації, по-третє, наявність сензитивних періодів для прояву властивостей самоактуалізованої особистості як вікових новоутворень. Ці питання будуть предметом нашого аналізу в наступному параграфі.

## **1.2 Характеристики самоактуалізованої особистості**

Характеристики самоактуалізованих особистостей – це інтегральні властивості, які формуються на підставі самоактуалізації особистості. Вони є результатом взаємодії цілої низки особистісних властивостей. Кожна з цих характеристик не є сукупністю окремих властивостей, а є системою взаємозв'язків. Тому особистісні властивості, які складають інтегральні характеристики особистості, перебувають у тісній взаємозалежності, взаємодії, супідрядності. Відкритість системи «людина» відповідно до світу, підсистемою якого вона є, визначає необхідність розглядати її розвиток, самоактуалізацію як процес придбання нею якісно нових властивостей, зростання самосвідомості та різноманітності форм активності під впливом соціальних та особистісних чинників.

Важливим досягненням психологів екзистенційно-гуманістичного напрямку є чітке виділення значущих характеристик «самоактуалізованої», «психологічно здорової», «зрілої» особистості, і ці характеристики мають спільні риси у дослідженнях різних авторів.

Відповідно до поглядів Г. Олпорта, кожна людина має сукупність «особистісних рис», які, насамперед, визначають її поведінку, роблять її унікальною, визначають потенціал особистісного зростання, самоактуалізації. Риси особистості – це «... інтегровані системи, що обумовлюють нашу схильність до певних дій і є молярними одиницями цілісної структури особистості» [128, 45]. Дослідник виділяє три типи диспозицій: 1) кардинальні – настільки впливають на людину, що майже всі її вчинки можна звести до їх впливу; 2) центральні – це яскраві характеристики індивідуальності людини, це такі тенденції у поведінці людини, які може легко помітити оточення; 3) вторинні – це менш стійкі, менш узагальнені, менш помітні риси.

А. Маслоу наводить такі риси самоактуалізованої особистості: ефективне сприйняття реальності та комфортні взаємини з нею; прийняття (себе, інших, природи); спонтанність, природність; служіння; автономність, воля й активність; новий погляд на реальність; містичні та вищі переживання, відчуття спільності; глибокі міжособистісні стосунки; демократичність; філософське почуття гумору; креативність; керівництво життєвими буттєвими цінностями [101-104].

Характеристики особистості, що повноцінно функціонує, запропонував К. Роджерс. Це відкритість переживань (здатність чути себе, свої переживання, почуття й думки), екзистенційний спосіб життя (тенденція жити повно й насичено щомomentно), організмична довіра (здатність приймати свої внутрішні відчуття й орієнтуватися під час вибору поведінки на них, а не на зовнішні обставини), емпірична свобода й внутрішній локус контролю (здатність робити вільний і відповідальний вибір), креативність. Водночас, К. Роджерс підкреслює, що особистість є поточним процесом становлення, постійно мінливою сукупністю можливостей, а не фіксованою сукупністю рис [165].

Основними характеристиками особистості, здатної до автентичного існування Дж. Б'юдженталь [28] вважав повне усвідомлення цього моменту, здатність до здійснення вибору способу життя одноmomentно, прийняття

відповідальності за здійснений вибір. Природні й соціокультурні обставини автор розглядає як передумови для побудови людиною свого життя.

Р. Мейю належить перелік ознак стійкості особистості до екстремальних впливів. Складові «стійкої особистості»: свобода особистості; індивідуальність (уміння прийняти і бути самим собою); соціальна інтегрованість (вміння пристосовуватися до суспільства); духовність людини (здатність до трансцендентності, виходу за межі власного Я) [114]. Соціальна інтегрованість в розумінні Р. Мея, на наш погляд, близька за визначенням до соціально-психологічної адаптації особистості. Успішне пристосування до оточення не означає відмови від індивідуальності. Навпаки, чим людина більш соціально інтегрована до соціуму, тим їй легше реалізувати свою неповторну індивідуальність, вона має більше можливостей виявити себе.

Про продуктивно реалізовану особистість, за Е. Фроммом, можна говорити лише, якщо людина живе за принципом «бути», а не «здаватися» і «мати»; прагне до найвищих для себе досягнень, «творить своє життя», користуючись продуктивною свободою, поєднує причетність до світу й незалежність від нього [225].

Е. Шостром дає опис рис «актуалізатора» [244]. Йому притаманні компетентність у часі (здатність жити «справжнім», відчувати нерозривний зв'язок минулого, теперішнього й майбутнього, сприймати своє життя цілісним); опора (незалежність цінностей і поведінки від впливу ззовні, впевненість у собі); прийняття цінностей самоактуалізації; гнучкість поведінки (здатність до самозміни); сензитивність до себе (розуміння, усвідомлення своїх потреб і почуттів); здатність до спонтанної поведінки й вираженню своїх почуттів; самоповага й самоприйняття; уявлення про цілісність, неантагоністичність природи людини; синергічність (здатність до цілісного сприйняття світу та людей, до розуміння пов'язаності протилежностей); прийняття агресії як природного прояву людської природи; контактність; пізнавальні потреби; креативність [242; 243].

Визначаючи самоактуалізовану особистість, В. Шутс орієнтується не на

сукупність конкретних ознак, а на баланс трьох особистісних інтегральних утворень – вимірювань, що розкриваються переважно у площині соціальної взаємодії. До таких особистісних вимірів було віднесено приєднання як бажання бути з людьми, бути включеним у взаємодію, як бажання уваги людей, прагнення бути виділеним іншими; контроль як відображення потреби впливу й авторитету; відкритість як вираження бажання любити й викликати любов. Баланс зазначених вимірювань визначає формування психічно і соматично здорової особистості [245].

Враховуючи те, що сукупність характеристик у зазначених науковців різна за чисельністю, але практично збігаються за змістом, доцільними були спроби виділення узагальнених рис самоактуалізованої особистості. С. Мадді і Р. Нельсон-Джоус виділили як такі: відкритість досвіду, що містить емоційність і рефлексію; буття «тут і тепер», що охоплює рухливість, адаптивність, спонтанність; індуктивне мислення; віра в організмичний процес; воля в житті (почуття волі та контролю над життям); творчість [55, 13]. Р. Нельсон-Джоус [118] додає до них ще самоповагу, здатність до встановлення і підтримання хороших особистих стосунків, етичний спосіб життя.

Близьким до поняття «самоактуалізована особистість» є термін С.Л. Рубінштейна «ідеальна людина». За С.Л. Рубінштейном, «ідеальна людина – це така, у якій реалізовані всі її потенції» [171, 367], а основним етичним завданням є, передусім, «основне онтологічне завдання: облік і реалізація всіх можливостей, які створено життям і діяльністю людини, боротьба за вищий рівень людського існування, за вершину людського буття ... боротьба проти всього, що знижує рівень людини» [171, 349].

Б.Г. Ананьєв також розглядає й аналізує поняття самоактуалізованої особистості, яку розуміє як «зрілу особистість». Ступінь зрілості особистості виражається у здатності приймати власні рішення і свідомо здійснювати вибір у складних ситуаціях, бути цілісним, автономним, творчим [6]. В.В. Столін вважає, що критерієм особистісної зрілості, ефективності є такі феноменальні властивості, як: самоідентичність, самототожність, генуїнність, незахищеність,

конгруентність "Я" досвіду [204].

О.О. Бодальов виокремлює низку психологічних характеристик, які допомагають людині досягати «акме». Серед них такі: активне відображення й орієнтування в дійсності; здатність знаходити оптимальне рішення та вміння його здійснювати в будь-якій ситуації; постановка й досягнення масштабних цілей; концентрація сил для реалізації творчого потенціалу; здатність здійснювати позитивний вплив на людей; прийняття себе та інших такими, які вони є; безпосередність у вчинках і щирість у вираженні своїх думок і почуттів, відкрита й чесна поведінка у всіх ситуаціях; доброзичливі стосунки з людьми, відсутність конформності [19].

Як особливий просоціальний тип самоактуалізованої особистості, що творить себе і сприяє творчості інших людей у вільному суспільстві, В.М. Русалов розглядає зрілого суб'єкта [174].

Цікавою є класифікація показників самоактуалізованої особистості відповідно до її структури, виділеної в концепції К.К. Платонова. За такою класифікацією біологічний рівень особистості визначає потенціал, який повинен бути актуалізованим. Рівню психічних процесів відповідають показники новизни сприйняття, розвиненої уяви, творчого мислення тощо. До рівня досвіду особистості віднесено природність поведінки, широту світосприймання, здатність розуміти сутність речей, здатність до ясного розуміння власних почуттів, ставлення до інших, до світу тощо. Рівень спрямованості особистості представлено такими показниками як: відповідальність, демократичність характеру; незалежність, суб'єктивний локус контролю, відчуття причетності до людства в цілому; потреба в глибоких міжособистісних стосунках тощо [89].

Аналіз наукової літератури дозволив стверджувати, що на сучасному етапі опрацювання проблеми вченими виділено певну сукупність якостей самоактуалізованої особистості, що забезпечують її продуктивне зростання й розвиток, а саме: активність, відповідальність, позитивність у ставленні до себе й до світу, цілісність, креативність, здатність до подолання перешкод тощо.

Водночас, ці дослідження є фрагментарними, відсутнє комплексне, цілісне уявлення про інтегральні характеристики самоактуалізованої особистості.

Як чинники, що перешкоджають самоактуалізації, А. Маслоу розглядає негативний вплив минулого досвіду й звички як його результат, які примушують людину дотримуватися непродуктивної поведінки; соціальні впливи й груповий тиск; внутрішні захисти. Розглядаючи Его-захисти як внутрішні перешкоди зростання, А. Маслоу до традиційного психоаналітичного переліку захистів додає ще два типи: десакралізацію й "комплекс Іони". Десакралізація – це збіднення власного життя через відмову ставитися до чого-небудь з глибокою серйозністю й залученістю. "Комплекс Іони" – це відмова від спроб повної реалізації своїх здібностей, що виявляється в тому, що людина віддає перевагу безпеці середніх, які не потребують великих досягнень, на відміну від цілей, що вимагають повноти власного розвитку [217, 59].

К. Роджерс вважає, що психологічний захист характеризує незрілу особистість, яка страждає від неможливості самореалізації та самоактуалізації. Він розглядає психологічний захист як спосіб ухилення від зростання, тому що закономірності особистісного зростання передбачають альтернативний вибір між самоактуалізацією та захистом [166]. Крім цього, дослідник акцентує увагу на двох перешкодах особистісного зростання, а саме: неконгруентність (відмінність між усвідомленням, досвідом і повідомленням про досвід) і «умовні цінності» (поведінка або відношення, яке заперечує деякий аспект самості як нецінний для значущих осіб (формується з дитинства) [165].

На думку Т.С. Яценко, «захисні» тенденції «Я» породжують внутрішні суперечності, що актуалізують ірраціональну поведінку, відступ від реальності. Розуміння власних захисних тенденцій, усвідомлення відступів від реальності під впливом хворобливих точок «Я» призводить до відкоригованості, яка передбачає під час роботи над собою набуття здатності до інтеграції уваги та самоаналізу як аналізу проблем інших людей, гуманістичної налаштованості, спроможності до самоактуалізації [252].

Багато теоретиків особистості [101; 166; 227; 252] вбачають у відсутності психологічного захисту критерій особистісної зрілості, поряд з такими факторами, як: самототожність, самоідентичність, конгруентність Я-досвіду.

Т.М.Титаренко доводить, що на успішність самореалізації вирішальний вплив мають життєві домагання особистості. «Життєві домагання як вияв особистісного потенціалу забезпечують оцінювання бажань та можливостей їх реалізації, здібностей та наполегливості. Оптимальні домагання сприяють розвитку особистості, зростанню її зрілості та відповідальності» [214, 13].

У вітчизняній психології поширеним є твердження, що внутрішні перешкоди на шляху самовдосконалення людини є наслідками процесу формування особистості, за якого «... початкова людська потенційність (сутність) виявляється в полоні своєї особистісної «оболонки» (О.Б. Орлов) [159, 527]. Основними перешкодами, що виникають на шляху розвитку людини, називають самоототожнення людини з очікуваннями інших людей, негативні емоційні стани Я, що наповнюють життя людини.

Класики гуманістичної психології пропонують шляхи подолання перешкод самоактуалізації: акцент на справжньому в житті; вибір зростання й розвитку серед усього розмаїття виборів; позбавлення від хибних уявлень про себе, розуміння того, що не є твоїми потенційностями; відмова від «повинен», від відповідності очікуванням і догоджання іншим; відповідальність і керівництво собою; бажання бути процесом і відкритість досвіду; прийняття інших, цінності їхнього досвіду; довіра своєму «Я» [104].

О.О. Бодальов можливість самоактуалізації особистості розуміє як постійний саморозвиток; вміння планувати й здійснювати вчинки, відповідні загальнолюдським цінностям; мобілізацію себе на подолання труднощів; об'єктивне оцінювання своїх сильних і слабких сторін, рівня своєї готовності до нових, більш складних дій і вчинків [19].

Висувається наявність потенціалу самореалізації (самоактуалізації) особистості. На думку М.А. Садової, потенціал самореалізації особистості є динамічним інтегративним утворенням, яке визначає ресурсні можливості

розвитку людини та її здатність до оволодіння й продуктивного залучення своїх можливостей у різних видах діяльності. Автор пропонує структуру потенціалу самореалізації особистості, яка охоплює три головні складові: модальність активності, соціальну включеність і спрямованість особистості [177].

Суб'єктність, соціальність і діяльність С.О. Тетенов, І.С. Морозова [213] виокремлюють як основні чинники, що визначають розвиток особи й безпосередньо впливають на рівень самоактуалізації. Становлення суб'єктності особистості охоплює виділення себе як суб'єкта, формування самооцінки, образу «Я», самоприйняття і як результат розвитку самосвідомості формування Самості. Водночас, з суб'єктністю в онтогенетичному розвитку з'являється соціальність. Соціальність починається з визнання як активного діючого суб'єкта іншої людини, подальші її стадії це – самоствердження, соціально-психологічна адаптація, соціальне самовизначення і самоефективність, самодостатність. Діяльність, виникаючи як цілеспрямовані маніпуляції, також якісно перетворюється в онтогенезі – послідовно з'являється саморегуляція діяльності, самоконтроль, самоорганізація, самореалізація й саморозвиток – як особливий вид діяльності, спрямованої на осмислену власну зміну [213].

Детальний аналіз чинників, які визначають спрямованість та ефективність індивідуального самоздійснення, проведено Г.О. Нестеренко [121]. На думку автора, досліджуваний процес детермінований об'єктивними факторами природи й суспільства. Вирішальну роль відіграють чинники цільової детермінації: свідомо ієрархізація потреб особистістю, параметри спонукальної мотивації діяльності, ціннісні орієнтації, формування ідеалів і сенсу життя, ставлення до творчості, рівень внутрішньої свободи, воля, натхнення і флуктуації структури особистості [121].

Проблема самореалізації (самоактуалізації) особистості з огляду на глобальні соціальні перетворення стала предметом дослідження сучасних українських філософів. Висловлено припущення, що суспільство у стані трансформації надає окремій особистості більше можливостей, ніж кризове або відносно стабільне. Водночас, одиничний акт самореалізації особистості



здатний визначити майбутнє всієї соціальної системи (Г.О. Нестеренко). А.Д. Чаус [229] обґрунтував концепцію перспектив трансформації особистісного буття людини у вимірах постмодерної культури. Ситуація постмодерну завдяки радикальному спустошенню й децентрації традиційних дискурсів суттєво стимулює процеси смислових пошуків і смислоутворення в культурі. М.Г. Ватковська [30] в межах філософії освіти досліджує процеси самореалізації особистості в освітньому просторі.

Феномен самоактуалізації сучасної жінки та її психологічні особливості в умовах трансформаційних змін сучасного українського суспільства досліджено М.Б. Гасюк [42]. Вікові відмінності самоактуалізації жінки розглядаються як результат складного перетину траєкторій індивідуального психічного розвитку, трудової кар'єри й сімейного циклу. Основні показники самоактуалізації (орієнтація в часі, цінності самоактуалізації, погляд на природу людини, автономність, креативність, контактність) у сімейних жінок істотно перевищують показники несімейних. Показники спонтанності слабо виражені у всіх досліджуваних. Не встановлено зв'язок показників потреби в пізнанні, гнучкості в спілкуванні з чинником сімейного стану.

Широко представлено дослідження організаційно-педагогічних умов формування самоактуалізованої особистості (Н.О. Комісаренко, Л.С. Левченко, Н.В. Громова, І.П. Краснощок).

Психологічне забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів під час їх професійної підготовки вивчала Л.В. Мова [109]. Як критерії особистісної самореалізації студентів-психологів автором виділені: низький рівень особистісної тривожності, агресивності, комунікабельність, гнучкість поглядів, розвинена емпатія, високий рівень креативності, впевненість у собі, емоційна стійкість, самостійність. Науковець розглядає тілесно-орієнтовані й танцювально-рухові тренінгові програми як форми цілеспрямованого формування особистості та розвитку її самореалізації.

Порівняльний аналіз психологічних особливостей самоактуалізації особистості майбутніх психологів і педагогів здійснений Л.М. Кобильник [64],

продемонстрував більш високий рівень самоактуалізації особистості та готовності до саморозвитку у студентів-психологів. У майбутніх фахівців у однаковому співвідношенні виявлено високий і середній рівні соціальної креативності. Для майбутніх психологів є характерним використання конструктивної стратегії самоствердження, а для педагогів – стратегії конструктивності й самопригнічення.

У дослідженні Т.М. Соломки [186] визначено нерівномірність і гетерохронність розподілу активності особистості студентів під час самоактуалізації, яка виражається в стратегіях самоактуалізації як суб'єктивних поведінкових проявах шляхів її досягнення. Виявлено превалювання розвитку компонентів особистісної складової (ціннісні орієнтації, уявлення про природу людини, самоповага). Констатовано вплив на самоактуалізацію на різних етапах професійної підготовки специфічних професійно-значущих якостей, а також соціально-демографічних чинників, обумовлених віком і статтю студентів.

М.Г. Ткалич [215] виокремлено психолого-організаційні детермінанти самоактуалізації менеджерів. Встановлено наявність зв'язку між детермінантами мікрорівня (вікові й гендерні особливості особистості), детермінантами мезорівня (окремі показники задоволеності професійно-управлінською діяльністю), детермінантами макрорівня (сфера діяльності комерційної організації) і рівнем самоактуалізації менеджерів.

У дисертації М.Б. Боднар [21] розкрито вплив етнопсихологічних життєвих орієнтацій на самоактуалізацію студентської молоді різних регіонів України. Досліджено чинники самоактуалізації (відповідальність за своє майбутнє і за майбутнє країни; ставлення до часу життя; ставлення до себе) в їх взаємозв'язку з домінантними рисами українського психотипу (інтровертованість, індивідуалізм, емоційно-естетична домінанта, екзекутивність, толерантність). Серед структурних компонентів самоактуалізованих особистості виділено найбільш значні (загальнолюдські цінності, прагнення до творчості, пізнання) і недостатньо розвинені

(спонтанність, аутосимпатія, гнучкість у спілкуванні). Встановлено, що оптимізація локусу контролю щодо інтернальності; гармонізація ставлення до минулого, теперішнього і майбутнього часу; об'єктивація самооцінки стимулюють підвищення самоактуалізації студентській молоді.

Унікальними можна вважати емпіричні дослідження вершинних переживань здійснені зарубіжними вченими. У роботі К. Ravizza проаналізовано повне почуття досконалості, почуття самоконтролю й самоцінності, що відчули видатні спортсмени. Незважаючи на те, що ці почуття були пов'язані з найближчою подією, змаганням, вони стали переломним моментом у їхньому житті, двигуном змін [263]. Е. Mathes, М. Zevon, Р. Roter, використовуючи «Шкалу вершинних переживань» встановили, що випробовувані, які отримали високі бали за цією шкалою мали у своєму досвіді відчуття великого щастя, повної гармонії й умиротворення. Ціннісними орієнтаціями цих людей були краса істинна і справедливість [262].

У дослідженнях зарубіжних авторів представлено різноманітні варіанти розгляду проблеми відношення рівня самоактуалізації особистості та її локус контролю [258; 259; 264].

Отже, у науковій літературі визначено досить широкий спектр соціально-психологічних умов формування самоактуалізованої особистості. Значна кількість наукових досліджень спрямована на вивчення соціальної складової, що відображає взаємодію самоактуалізованої особистості з середовищем. Така особистість готова співпрацювати (А. Адлер), сприймає себе і свого партнера як двох незалежних особистостей (К. Роджерс), інша людина не сприймається нею як об'єкт впливу (В. Франкл); і взагалі, потреба в самореалізації існує у варіанті для інших, тобто має соціальний характер (С.Д. Максименко). Існують також роботи, в яких предметом аналізу постає специфіка внутрішнього світу особистості. Це роботи присвячені вивченню таких внутрішньоособистісних складових як: незалежність, відповідальність особистості, ціннісні орієнтації, вершинні переживання, креативність тощо. Водночас, диференціювати роботи, у яких представлено або соціальну або внутрішньоособистісну складові

властивостей самоактуалізованої особистості, здебільшого, можна тільки умовно.

Віковий аспект самоактуалізації в зарубіжній психології відображено в теорії розвитку «пропріуму» як позитивної, творчої властивості людської природи, яка прагне до зростання і розвитку. Згідно з твердженням Г. Олпорта, функції «пропріуму» еволюціонують повільно, у своєму розвитку проходять через всі вікові етапи; формування "Я", як об'єкта суб'єктивного пізнання й відчуття, є результатом остаточної консолідації «пропріуму». Його особлива активність починається в підлітковому віці й виявляється як розвиток самоідентичності та самосвідомості. У юнацькому віці пропріотичні тенденції мають прояв у формулюванні особистістю перспективних цілей, наполегливості в пошуку шляхів вирішення поставлених завдань, відчутті того, що життя має сенс. І тільки в зрілості, коли сформовані аспекти проявляються в узагальненому почутті самості, можлива реалізація прагнення до самовдосконалення. На заключній стадії свого розвитку «пропріум» співвідноситься з унікальною здатністю людини до самотворення [228].

У вітчизняній психології самоактуалізацію багато дослідників (С.Є. Вахромов, Л.О. Коростильова, Е.В. Галажинський та ін.) розглядають як вроджену властивість особистості, природні потенційності, які актуалізуються у вікових новоутвореннях. Новоутворення у вітчизняній психології пов'язано з кризами у розвитку, коли відбуваються спочатку приховані, а потім реальні істотні перебудови в картині світу людини, в її ціннісних орієнтаціях та їх ієрархізації, у стратегіях і тактиках вирішення життєвих завдань. Новоутворення – це нова якість, що одномоментно виявляється як результат попереднього накопичування кількісних змін. Новоутворення, що реалізували себе в життєдіяльності людини, можна визначити як соціальну чи особисту компетентність. (К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, Л.С. Виготський, Д.І. Фельдштейн, Д.Б. Ельконін).

Самоактуалізація як підстава для формування новоутворень передбачає утворення сукупності нових психічних властивостей і якостей особистості. Цей

аспект пояснюють синтетичною природою самоактуалізації, її істотних характеристик: цілеспрямованістю, інтенціональністю, процесуальністю, результативністю. Формування новоутворень завжди супроводжує будь-який процес самоактуалізації особистості і, водночас, зумовлює її результат. Утворення нових психічних властивостей і якостей особистості як необхідного компонента самоактуалізації людини підкреслює Л.О. Коростильова. «Основою самореалізації є актуалізація психологічних утворень, що забезпечують здійснення потенцій особистості. Рівень самореалізації (самоактуалізації) обумовлено ступенем розвитку інтегральних психічних утворень, сформованістю особистісно-сміслових механізмів, що актуалізують такі утворення» [71, 122].

Порядок появи новоутворень на тлі психічного життя людини розглядають як критерій для виявлення основних (стрижневих, генетично первинних) якостей самоактуалізованої особистості. Серед таких виділяють: рефлексію як інструментальну складову самореалізації, прийняття себе, гуманістичну спрямованість, позитивну «Я-концепцію» як змістовну підставу самоактуалізованої особистості. Усі інші якості й властивості, зокрема, «накручуються» на дані [73].

Розгляд властивостей самоактуалізованої особистості з позицій вікових новоутворень припускає наявність сензитивних періодів для їх прояву. Досить поширеною є точка зору, згідно з якою, особа починає функціонувати за типом самореалізації (самоактуалізації) у підлітковому віці (Г. Олпорт, Е.В. Галажинський, Є.Є. Вахрова, Г.А. Цукерман). Саме в підлітковому віці можливості (здібності), які є у дитини, отримують свою проекцію у світі, і дитина стає суб'єктом саморозвитку, самореалізації» [40, 48].

Згідно з твердженнями І.Д. Єгоричевої [55], єдиною для підлітка формою самореалізації є самоствердження, проте, безпосередньо з самоактуалізацією пов'язаний юнацький вік. Формою прояву самореалізації, насамперед, особистісного розвитку стає самовизначення (особистісне, моральне, професійне) як свідомий акт виявлення та утвердження власної позиції в житті.

Засвоївши зазначені види діяльності (самоідентифікацію, саморозвиток, самоактуалізацію), людина стає здатною до здійснення самореалізації як об'єкту своїх сутнісних сил. «Прагнення продовжити своє буття як особистості в інших людях (персоналізація) і транслювати свою індивідуальність через створені твори (культуралізація)» стає мотивом цієї діяльності [55, 31].

Відповідно до іншої точки зору, самоактуалізація можлива тільки у дорослої людини (К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, О.О. Бодальов, Л.І. Божович та ін.). Ми дотримуємося останнього твердження і за К.О. Абульхановою-Славською [2] вважаємо, що для самоактуалізації є необхідними завершення самопізнання своїх здібностей, сформованість «образу Я» і готовність особистості забезпечити всі зовнішні умови для подальшої самореалізації. Усім зазначеним вимогам для здійснення самоактуалізації відповідає студентський вік. Саме тоді молодь розкриває потенціальні можливості, удосконалює інтелект, набуває професії, адже вважається, що саме в молодості найбільш доступні одні з самих важких видів діяльності, найбільш повно, інтенсивно відбувається спілкування, легко встановлюються і розвиваються стосунки дружби і любові. Молодість є оптимальним часом для самореалізації [23].

Б.Г. Ананьєв розглядає студентський вік як спеціальну онтогенетичну стадію, як особливий і найважливіший для суспільного розвитку й становлення особистості період життя, у межах якого відбувається виховання фахівця, громадського діяча й громадянина, засвоєння й консолідація багатьох соціальних функцій, формування професійної майстерності [5].

Студенти, здебільшого, – це молоді люди віком 18-25 років, що здійснили свій професійний вибір. Цей вік у психологічних класифікаціях періодів життя людини визначають як пізню юність, або ранню зрілість [188], або як першу стадію ранньої дорослості [153]. Як основні завдання, що потребують свого вирішення в цьому віці, називають, по-перше, досягнення ідентичності (емоційно-когнітивної єдності уявлень про самого себе, своє місце в житті, у

системі міжособистісних стосунків), по-друге, досягнення близькості (єднання двох ідентичностей, але без втрати кожним своїх неповторних особливостей) [153, 420].

Студентський вік як онтогенетична стадія розвитку характеризується досягненням зрілості фізичних і психофізіологічних властивостей, вищих психічних функцій, когнітивної, емоційно-вольової мотиваційної сфер особистості. Як важливі досягнення студентського віку дослідники розглядають формування діалектичного мислення, що дозволяє адекватно сприймати навколишню дійсність і приймати рішення, ефективно долати суперечності життєвого досвіду, усвідомлювати свої обов'язки [153]. Відзначають чіткість і визначеність в проявах вольових якостей особистості [78; 153]. Спостерігають посилення соціальних мотивів поведінки, підвищення інтересу до моральних проблем, питань сенсу життя [68; 78; 153]. Самосвідомість набуває структурної визначеності всіх компонентів, що феноменально проявляється в усвідомленні людиною своєї індивідуальності, неповторності, мотивів поведінки й діяльності, інтимізації внутрішнього життя та формуванні образу «Я» [172]. Усвідомлення необхідності планування життєвого шляху спричиняє виникнення особливого утворення – життєвої перспективи, що охоплює минуле, теперішнє та майбутнє особистості [44; 45].

Отже, тенденція до самоактуалізації, самовираження, пошуку сенсу життя починає переважати саме в студентські роки. Специфічною особливістю самоактуалізації особистості в студентському віці є те, що вона здійснюється в межах процесу професіоналізації особистості на етапі професійної підготовки. Це питання постає предметом аналізу в наступному підрозділі.

### **1.3 Особливості самоактуалізації особистості майбутнього психолога в аспекті його професіоналізації**

У вітчизняній науці процеси професіоналізації особистості, її професійного становлення досліджують: у зв'язку з вивченням вікових

закономірностей формування особистості (Л.І. Божович, Л.С. Славіна, І.С. Контощо); з позицій аналізу проблеми формування людини як суб'єкта професійної діяльності (А.В. Брушлінський, Ю.М. Забродін, Є.О. Клімов, О.О. Конопкін, В.І. Моросанова тощо); у межах концепції системогенезу професійної діяльності (особистісно-мотиваційні дослідження Б.Г. Ананьєва, Ю.В. Поваренкова); з точки зору місця й ролі здібностей та інтересів у процесах професійного становлення (С.П. Крякжде, А.К. Маркова, В.Д. Шадріков, Б.М. Теплов, Д.М. Завалішина тощо); з позицій осмислення проблем життєвого шляху й самовизначення особистості (С.Л. Рубінштейн, Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, К.О. Абульханова-Славська, Є.І. Головаха, О.О. Кронік та ін.). Створюються цілісні концепції професіоналізації, які майже охоплюють увесь процес професійного становлення особистості (Т.В. Кудрявцев, Е.Ф. Зеєр, О.Т. Ростунов, Л.М. Мітіна, О.Р. Фонарьов).

Професіоналізацію визначають як цілісний безперервний процес становлення особистості фахівця і професіонала, який починається з моменту вибору професії, триває протягом усього професійного життя людини й завершується, коли вона припиняє свою професійну діяльність [98]. Основними поняттями, що відображують сутність професіоналізації є поняття «професіонал», «розвиток (становлення, формування) особистості професіонала», «професійна ментальність», «професійна ідентичність» тощо.

Поняття «професіонал» використовують для позначення складної системи, складовими компонентами якої є: властивості людини в цілому (особистості, суб'єкта діяльності); праксис професіонала; гнозис професіонала; інформованість, знання, досвід, культура професіонала; психодинаміка працівника, психологічні труднощі, навантаження в певній професійній галузі; осмислення питань своєї статево-вікової належності у зв'язку з вимогами професії [63].

В.М. Дружинін вважає, що професійне становлення можна розглядати в чотирьох напрямках: як процес соціалізації; як процес розвитку особистості (цілісна, закономірна зміна кількісних і якісних характеристик суб'єкта праці); як форму активності особистості, яка розглядається відповідно до діяльності,



будучи динамічною умовою її становлення і власного руху; як професійну самореалізацію індивіда на життєвому шляху [155].

Напрямок, за яким професіоналізація розглядається як самореалізація індивіда, ґрунтується на визнанні таких положень. І самореалізації, і професіоналізації особистості є органічно притаманними процеси самопізнання, саморегуляції, самоконтролю й самооцінки особистості, вплив біографічних подій. Розвиток і професійне становлення протягом життєвого шляху відображено у вікових періодах, опосередковано суперечностями між вимогами суспільства й прагненням особистості до розвитку та самореалізації, планами та їх здійсненням, соціалізацією й індивідуалізацією особистості тощо [155].

Л.М. Мітіна професійний розвиток розуміє як зростання, становлення, інтеграцію та реалізацію у професійній діяльності фахово значущих особистісних якостей та здібностей, професійних знань та умінь. Професійний розвиток, на думку автора, охоплює три основні стадії психологічної перебудови особистості: самовизначення, самовираження й самореалізацію. Здатність і можливість самореалізації людини в професії визначається суб'єктністю, яку, зокрема, обумовлено високим рівнем розвитку інтегральних особистісних характеристик: спрямованістю, компетентністю та гнучкістю. Кожна інтегральна характеристика – це певна комбінація професійно значущих особистісних якостей, істотних для успішної діяльності в межах конкретної професії [108].

Дослідження з професійної ментальності відображають той факт, що в результаті включення людини в професійну діяльність саме її ставлення до світу, сприйняття, мислення, поведінка набувають професійного характеру. Професійна ментальність містить мотиваційні компоненти, систему ціннісних орієнтацій, професійні та соціальні настанови [124].

Як критерій професійного розвитку розглядають професійну ідентичність, яка свідчить про ступінь прийняття суб'єктом професії та професіоналізації як засобу задоволення своїх потреб та самореалізації; про ступінь прийняття себе як професіонала; про ступінь прийняття себе як

системи цінностей відповідної професійної спільноти. Вона оцінюється на підставі суб'єктивних показників, насамперед, задоволеності працею, професією, кар'єрою, собою, професійної самооцінки, індексів самореалізації й самоактуалізації особистості, показників ціннісно-орієнтаційної єдності [138; 139].

У цілому професійне становлення розуміємо як складний, неоднозначний, багатоваріантний процес, невіддільний від загального розвитку особистості. Професійний розвиток починається з моменту прийняття й включення в процес засвоєння професії. Прийняття професії створює ситуацію включення людини в систему вимог і цінностей певної професії. Це породжує людську спрямованість на засвоєння професійної діяльності, під час якої зникають протиріччя між вимогами й можливостями, між цінностями, пов'язаними з професією та змістом мотиваційної сфери людини. Процес професійного становлення найтісніше пов'язаний зі смисловим регулюванням життєдіяльності людини, що здійснюється ціннісно-смисловою сферою особистості. Водночас, професійне самовизначення особистості носить самостійний, творчий характер, взаємопов'язано з активністю особистості, з вибором власної стратегії життя, побудовою свого професійного й життєвого шляху.

Багато науковців відзначають, що професійний розвиток людини – тривалий і динамічний процес (Б.Г. Ананьєв, М.І. Дьяченко, Є.О. Клімов, Л.Л. Кондратьєва, Ю.В. Укке, Т.В. Кудрявцев, Л.М. Мітіна). Водночас, незважаючи на розбіжність у назвах, кількості, вікових межах етапів, стадій, фаз, усі дослідники виділяють етап підготовки до вибору професії, етап професійної підготовки і етап безпосередньої професійної діяльності. Л.М. Мітіна зазначає, що «професійний розвиток на різних етапах життєдіяльності людини є то результатом, то засобом розвитку особистості» [107, 38].

Нас цікавить, передусім, етап професійної підготовки, де студенти ще безпосередньо не беруть участь у професійній діяльності, але у них вже формується професійна самосвідомість, центральним компонентом якої є

усвідомлення себе як суб'єкта професійної діяльності. Становлення студента як суб'єкта професійної діяльності відбувається під час інтеріоризації зовнішніх регуляторів (професійних норм, принципів) у внутрішньоособистісне тло, внаслідок чого формується система професійних ціннісних орієнтацій і суб'єктна позиція майбутнього фахівця, як система його поглядів та установок відносно власного особистісного та професійного саморозвитку.

На думку В.Д. Шадрікова, професійна діяльність постає перед учнем у формі нормативно-схваленого способу діяльності. Під час засвоєння професії людина «розпредмечує» нормативний спосіб, перетворюючи його в індивідуальний спосіб діяльності [235].

Навчально-професійну діяльність розглядають як один з найбільш продуктивних видів діяльності, що обумовлює істотні особистісні новоутворення в студентському віці, у якій зароджуються елементи майбутньої професійної діяльності. Водночас, є важливим твердження В.С. Мухіної про те, що у студентів може психологічно домінувати одна з трьох діяльностей: спілкування, пізнання й майбутня трудова. Вона називає їх на відміну від провідних видів діяльності визначальними. Згідно з її уявленнями, визначальна діяльність обумовлює внутрішню позицію молодой людини, особливості її ціннісних орієнтацій [112].

Принциповим моментом засвоєння діяльності, як стверджує В.Д. Шадріков, є прийняття її людиною, це визначається тим, наскільки уявлення людини про професію буде відповідати її потребам і здібностям. Обираючи професію, особа розглядає структуру чинників, пов'язаних з професійною діяльністю і визначає можливість задоволення за їх наявності своїх потреб. Зіставляючи можливості професій зі своїми потребами, людина, у складному мотиваційному процесі, приходить до вирішення питання: прийняти вибір або відмовитися від професії. Прийняття професії породжує бажання виконувати діяльність певним чином і є підставою для формування психологічної системи діяльності [235].

Психологічним критерієм професійного навчання як етапу цілеспрямованого оволодіння системою знань і вмінь, необхідних для

подальшого здійснення професійної діяльності, Т.В. Кудрявцев називає професійне самовизначення. Професійне самовизначення знаходить своє відображення у ставленні студента до себе як до суб'єкта обраної професійної діяльності, у професійній спрямованості його особистості, де виражається установка на розвиток себе як майбутнього професіонала. Отже, одним з центральних моментів навчально-професійної діяльності є здійснення студентами самостійного життєвого вибору, пов'язаного з визначенням шляхів професійного розвитку та прийняттям відповідальності за цей вибір [77].

На думку П.А. Шавир, показником завершеності професійного самовизначення студента можна вважати ступінь сформованості його професійної самосвідомості як характеристики певного рівня самовизначення особистості. Остання, що самовизначилася в професії, усвідомлює свої життєві цілі, плани, пов'язані із самореалізацією в професійній галузі, професійні наміри; свої особистісні та фізичні якості; можливості, здібності, обдарування, вимоги, що висунуто діяльністю, професійною групою [232].

Враховуючи зміст психологічних механізмів Ю.П. Поваренков, виокремлює під час навчання у ВНЗ навчально-академічний (1-3 курси) та навчально-професійний (4-5 курси) періоди. Перший період пов'язаний з оволодінням академічними знаннями, формуванням навчальної діяльності, другий зі зломом академічних стереотипів, формуванням орієнтації на професійну діяльність. Автор зазначає, що на 4-му курсі формується орієнтація на професійні знання та професійну діяльність; на 5-му курсі відбувається засвоєння структури професійних знань в результаті навчально-професійної діяльності, яка безпосередньо орієнтована на формування власне професійної діяльності [139].

Аналіз проблеми професійного зростання особистості у галузі практичної психології знаходить низку специфічних особливостей цього процесу. Відзначають тісний взаємозв'язок і взаємозалежність «професійних» та «особистісних» якостей професіонала. Особистість професіонала розглядають як основний інструмент професійної діяльності.

О.Г. Лідерс виділяє відмінну особливість позиції психолога-

професіонала, крізь яку професіонал ніби бачить свого клієнта. На думку О.Г. Лідерса, це факт спів-переживання психолога і клієнта, тобто «насамперед, спів-розвиток, спів-особистісне зростання, прояв культурної спів-продуктивності» [87, 28]. Отже, автор приходить до висновку, що провідна діяльність практичного психолога є їхнім із клієнтом спів-розвитком, спів-особистісним зростанням і «вирішення проблеми клієнта є не тільки його – клієнта – крок в особистісному зростанні, це крок в особистісному зростанні психолога» [там же]. Професіоналізм психолога ґрунтується на розвитку соціально перцептивних умінь та професійної інтуїції, вмінні гармонізувати свідому й несвідому сфери, здатності не перетворитися на «робота» і, водночас, не втратити тотожності із собою та професійних позицій [70].

Психологічна практика як особлива галузь діяльності висуває цілу низку вимог до професійного психолога як суб'єкта. Учені підкреслюють необхідність гуманістичної спрямованості психолога; відповідність особистісних рис загальнолюдським і національно-культурним цінностям [66]. Важливими професійними рисами психолога вважають орієнтацію на іншого як рівноправного суб'єкта спілкування, вміння встановлювати конструктивні контакти з людьми, вести професійно орієнтований діалог, розвиток особистісної та професійної рефлексії [141], наявність психологічної культури, яка передбачає такі структурні компоненти як: культуру спілкування, емоційну культуру та здатність до професійної рефлексії [230]. Творча самореалізація в цій професії передбачає, насамперед, становлення й психокорекцію своєї особистості, розвиток соціально перцептивних умінь та професійної інтуїції [140]. Обґрунтовано необхідність формування та закріплення позитивної, цілісної, гармонійної Я-концепції майбутнього психолога у процесі професійної підготовки [141; 149].

Враховуючи складність і специфіку професійної діяльності психолога, Р.В. Овчарова формулює такі вимоги до його особистості: інтелектуальність, соціальність, емоційна стабільність, гуманістична спрямованість. Умовою професійного зростання й розвитку майбутніх психологів розглядають рівень соціально-психологічної компетентності. Компонентами її структури є

мотиваційно-ціннісний, що відображає особистісно-світоглядну позицію психолога, функціональний (знання й техніки) і регулятивний (позитивне емоційне тло, висока працездатність, відсутність тривожності). Досягнення високого рівня професійної компетентності є для психолога метою його особистісно-професійного зростання та вдосконалення, а, отже, і самоактуалізації й самореалізації [125; 126].

О.П. Саннікова особистість професіонала розглядає як складну систему – "багатовимірну модель", де основними ієрархічними рівнями (інваріантами) номінує: індивідуально-типологічні особливості (формально-динамічні та якісні особливості індивідуальності); професійно-значущі якості особистості; професійну компетентність (знання, навички, уміння, їх якість та рівень). Індивідуальність професіонала-психолога формується в діяльності, засвоює її рівні, але досягає досконалості тільки за високої мотивації та певної спрямованості особистості. Інваріантами індивідуальності професіонала є: емоційність як якість індивідуальності; комунікабельність як один з видів психічної активності; емпатія, яку розглядають як професійно-значущу якість психолога; загальна та професійна компетентність у спілкуванні [179].

О.Ф. Бондаренко пропонує функціональну модель психолога-практика, що містить, як мінімум, три рівні репрезентації цілісної сукупності всіх суспільних і функціональних зв'язків спеціаліста-психолога: інституціонально-рольовий, технологічний, особистісний. Науковець підкреслює, що у професійній підготовці практичних психологів на особистісному рівні потрібні специфічні й нетрадиційні рішення, оскільки тут «на місце зовнішніх приписів, умінь і "технік" стає особистісне «Я», його когнітивний, поведінковий та екзистенційно-сенсовий потенціал» [22, 211].

Запропонована Н.В. Чепелевою та Н.І. Пов'якель модель особистості психолога-практика містить п'ять підструктур: мотиваційно-цільову, когнітивну, операційно-технологічну, комунікативно-рольову й регулятивну. Рівень сформованості всіх професійно важливих якостей і властивостей, професійних умінь і навичок в кожній підструктурі моделі особистості практичного психолога, вважають автори, здебільшого, забезпечує продуктивність

професійної діяльності, компетентність у вирішенні психологічних завдань та надання кваліфікованої психологічної допомоги [231].

Критеріями діагностики професійної придатності психолога Н.А. Сургунд вважає сукупність особистісних характеристик, які групує так: сфера сформованості інтересів, етичних і світоглядних позицій; сфера міжособистісної взаємодії; інтелектуальна сфера; особистісна сфера, сфера самосвідомості [207].

З метою профвідбору шкільних психологів Н.В. Пророк пропонує використовувати модель, яка містить такі основні вимоги до індивідуально-психологічних та особистісних якостей майбутніх фахівців: гуманістичну спрямованість особистості; свідоме й несвідоме прагнення до надання допомоги людям; інтерес до людини, її внутрішнього світу як предмету пізнання й перетворення; любов до людей, толерантність. Також, на думку автора, психолог-практик повинен відрізнятися яскраво вираженою мотивацією вдосконалення, самовдосконалення та професійного зростання, постійним розширенням спектру цілей і мотивів професійної діяльності, збагаченням «Я-концепції» [149].

Аналізуючи професійно важливі характеристики психолога, дослідники підкреслюють єдність особистісного й професійного розвитку. Так, у виділених О.Ю. Пряжніковою етапах професійного становлення практичних психологів знаходить відображення процес перетворення внутрішнього світу спеціаліста [151]. І.В. Дубровіна стверджує, що «застрягання» особистості на якихось етапах вікового розвитку супроводжується професійними кризами й деструкціями [54].

О.О. Бодальов визначає три рівні професійного розвитку особистості практичного психолога. Для високого, творчого рівня є характерним широкий світогляд, високий рівень теоретичних знань, усвідомлення значущості психологічної допомоги, уміння творчо застосовувати різні психотехнології, передбачати наслідки впливу. Середній, аналітичний рівень представлено такими характеристиками як: достатній психологічний світогляд, володіння спеціальною термінологією, усвідомлення значущості психологічної допомоги

та підтримки. Водночас, спостерігаємо однобічний характер оцінювання ситуацій клієнтів, володіння технологіями, побудованими на чіткому алгоритмі, копіювання зразків інших без власних творчих проявів. Низький, ригідний рівень проявляється в недостатньому психологічному світогляді, володінні обмеженою кількістю психологічних понять. Аналіз ситуації поверхневий, недоказовий, іноді помилковий. Може проектувати свої психологічні проблеми [156].

Кожному рівню професійного розвитку особистості практичного психолога відповідає ступінь інтенсивності прагнення до особистісного, професійного зростання та самовдосконалення: від слабого вираження на низькому, ригідному рівні до повного домінування на високому творчому рівні.

У періодизаціях професійного розвитку Є.О. Климова, А.К. Маркової, Ю.П. Поваренкова, В.Д. Шадрікова як важливий критерій переходу до кожної наступної стадії професійного розвитку виділено зміну ціннісного ставлення до самого себе як до представника професії та члена суспільства взагалі [63; 98; 138; 233].

Під час аналізу праці практичного психолога як цілісного феномена порушено проблему професійного потенціалу особистості. Професійний потенціал, на думку І.П. Манохи, – це перспективи розвитку професійного уявлення особистості до світу, що відзначається надбанням нових, обумовлених професією засобів пізнання, розуміння, оволодіння, перетворення світу речей, світу інших людей, світу власного "Я". На думку автора, саме тенденція до самоактуалізації "запускає" професійний потенціал особистості [97].

Є важливим, що перелік якостей особистості психолога-фахівця співвідноситься з індивідуально-психологічними якостями самоактуалізованої особистості. Схожість виокремлених компонентів цілком зрозуміла, оскільки і професіоналізація, і самоактуалізація як процеси пов'язані з певною діяльністю, є специфічно організованими діяльностями і внутрішньо, і зовнішньо. Отже, період професійного навчання, входження до професійної діяльності характеризується суттєвими змінами у сфері самосвідомості, формуванням нової структури особистості, з представленими професійно



важливими характеристиками як властивостями самоактуалізованої особистості.

Проблема самоактуалізації особистості в навчально-професійній діяльності є об'єктом пильної уваги вчених (О.В. Булгакова, В.А. Гавриленко, Г.Ю. Любімова, Ю.Л. Ольвінська, І.В. Саділов, Н.В. Сенченко, Л.В. Цурікова, Є.Ф. Ященко). Окремі аспекти розвитку професійних здібностей, особливостей самовизначення, самореалізації й самоактуалізації студентів розглянуто в дослідженнях В.О. Міхеєва, М.В. Молоканова, О.І. Мухригіної, О.А. Оленьової, В.О. Фокіна, Н.О. Щербакової, Є.Ф. Ященко. Творчому аспекту самоактуалізації студента присвячено дослідження О.Г. Пронічкіної, О.В. Щелкунової.

Виділено структурні компоненти самореалізації особистості студента в навчально-професійної діяльності: мотиваційно-цільовий змістовний і регулятивний (Л.В. Цурікова); мотиваційно-цільовий, операціональний і компонент забезпечення (І.Г. Саділов); функціонально-генетичний; особистісно-діяльнісний і ціннісно-смиловий (Є.Ф. Ященко); мотиваційно-потребнісний, ціннісно-смиловий та функціонально-регулятивний (О.В. Самаль).

Самоактуалізація особистості в навчально-професійній діяльності – це динамічний процес актуалізації та розвитку потенційних можливостей, що виражається в особистісно-професійному самовизначенні і супроводжується формуванням професійної ідентичності, готовності до продуктивних особистісних і професійних самоперетворень, побудови успішної професійної кар'єри [178].

Отримано експериментальні докази взаємозв'язку, взаємозумовленості особливостей професійного становлення особистості студента, і особистісного зростання. З'ясовано, що під час фахового навчання уявлення про професію і про себе як майбутнього фахівця у студентів поповнюються і розширюються. Що і призводить до встановлення особистісного сенсу професійного навчання. Бажання успішно працевлаштуватися і стати хорошим спеціалістом, ефективно застосувати отримані психологічні знання в наявній професійній діяльності або

бажання змінити її підвищує прагнення до зростання і самовдосконалення. Криза ідентичності, зокрема, мобілізує й активізує внутрішній потенціал особистості студента [33].

Студенти, які прагнуть до самоактуалізації власного потенціалу, повинні виявляти такі якості: виражена часова орієнтація, здатність до самопроекування, окреслення мети, мотивованість досягнення успіхів у своїх ініціативах. Результатом успішного застосування цих якостей у професійній діяльності психолога є ефективна професійна самореалізація [240].

Критеріями самоактуалізації особистості у навчально-професійної діяльності виділяють осмисленість життя, визнання головними в ньому цінностей зростання й розвитку; позитивне сприйняття себе, інших, обраної професії, розгляд її як можливості реалізувати власні інтереси, здібності й цінності; інтернальність; креативність; відкритість до життя й готовність постійно вчитися. Розширюючи свої знання та вміння, переходячи на новий рівень світовідчуття, що відображає актуальність цього моменту, студент ще більше розкриває свої здібності, які можна успішно втілити, реалізувати в навчально-професійній діяльності, особистому житті та майбутній професійній діяльності [178].

Існує думка, що спрямованість особистості майбутніх фахівців у галузі психології, можна визначити як «мотиваційну спрямованість на самоактуалізацію», тобто латентний стан готовності до задоволення цієї потреби (І.О. Гільова, В.О. Карнаухов та ін.). Професійна спрямованість студентів є системним компонентом загальної спрямованості особистості й особистісним новоутворенням юнацького віку, яке представляє собою сукупність, ієрархію стійких змістотвірних мотивів, які спонукають діяльність студента до самоактуалізації, пошуку себе в професії [33].

Психологічну готовність до успішної самореалізації П.П. Горностай [46] розглядає у зв'язку з успішною самоактуалізацією і визначає як системне явище, для якого є характерною ситуативна або довгострокова, стійка готовність. На думку автора, система готовності містить такі компоненти: 1) ставлення до себе – оцінювання своїх можливостей, усвідомлення покликання,

наявність ідеалів; 2) спрямованість – мотиви і потреби творчості, ціннісні орієнтації особистості; 3) творчі здібності особистості, творче ставлення до себе; 4) операціональна система (інструментарій, що сприяє реалізації потреб у творчості та самоактуалізації) – безпосередній досвід, фіксовані установки на самоактуалізацію й саморозвиток. Зазначені чотири блоки готовності відображають взаємозв'язок особистісної, функціональної, змістовної та оцінної складової особистісної регуляції.

Важливим є твердження П.П. Горностая про те, що саморозвиток передбачає високу активність суб'єкта навіть у недостатньо сприятливих соціальних умовах. В умовах дезаптогенного впливу соціального середовища за недостатньої активності суб'єкта формування особистості відбувається за принципом адаптації [46].

У своїх працях, присвячених вивченню сучасних питань професіоналізації особистості, формуванню професійної ідентичності та професійному саморозвитку, О.П. Єрмолаєва відмічає, що вказані феномени опосередковані особливостями соціальних та економічних процесів в суспільстві. У зв'язку з цим у сучасній психології становлення професіоналізації та саморозвиток особистості в юнацькому віці розглядаються спільно з питаннями економічної соціалізації молоді (О.П. Вяткін, О.С. Дейнека, Д.В. Ярцев та інші). В юнацькі роки, коли у молодій людини відбувається перехід у доросле життя, вона займає певну самостійну позицію на ринку праці, в цей період формуються складові професійної ідентичності – професійні цінності, професійний світогляд, які в свою чергу можуть залежати від особливостей економічного статусу буття молодій людини. У зв'язку з цим вчені виділяють різні моделі придбання економічної самостійності молодій людини в період професійного навчання – такі, що спираються на фінансову допомогу держави (бюджетні кошти), підтримку сім'ї або ж самостійний заробіток. Також визначається, що особливості економічної соціалізації будуть впливати на цінності особистості, самосвідомість та їх зміни (О.П. Вяткін), тобто визначати специфіку становлення процесів самоактуалізації молодій людини.

Проблемність становлення самоактуалізованої особистості в сучасних соціальних та економічних умовах пов'язана з одного боку з великою потенційною кількістю можливостей для саморозвитку та самореалізації особистості молодшої людини, а з іншого боку – з недостатністю особистісних та соціальних ресурсів для повноцінного втілення цих можливостей в життя. Особистісні ресурси можуть належати до різних рівнів організації суб'єкта, вони можуть існувати в людині в латентному стані, але не бути проявленими, оскільки вона або ж їх недооцінює, або ж нічого не знає про їхнє існування. Цю проблемність ускладнюють зовнішні обставини – складність, мінливість та непередбачуваність соціального світу, що ставлять кожну людину перед необхідністю активно відстоювати свій обраний життєвий шлях, свою життєву позицію реальними діями та вчинками.

Прагнення особистості до зростання, розвитку, досягнень, самовдосконалення, тобто самоактуалізації, необхідно цілеспрямовано розвивати на етапі професійного навчання. Реалізуючи свої здібності, свій особистісний потенціал, студент здійснює безперервний рух до самоактуалізації – єдності професійного та особистісного зростання. Тому головним завданням вищої освіти має стати створення умов, що сприяють розкриттю істинного «Я» студента, його природного потенціалу, актуалізації прагнення до зростання та розвитку протягом всього навчання у ВНЗ. Логічним є припущення, що саме особистісно-орієнтоване навчання може сприяти самоактуалізації особистості студента. Сутність особистісно-орієнтованого навчання, принциповими позиціями якого є гуманізація педагогічного процесу, шанобливе ставлення до особистості студента як суб'єкта пізнання, спілкування, соціальної творчості, вимагає виявлення та розвитку потенційних можливостей кожного студента, створення умов для прояву його самобутності, збільшення вияву свободи волі учасників педагогічного процесу.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**

#### **2.1 Засади дослідження особливостей самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки**

Студентські роки вважаються періодом життєвого, соціально-рольового, професійного, морального самовизначення та особистісного становлення. Тенденція до самоактуалізації починає домінувати саме в студентські роки, коли людина прикладає зусилля для становлення своєї індивідуальності [191; 193; 200]. Активний розвиток і реалізація власних можливостей під час навчання у ВНЗ допомагає студенту розкрити свої професійні якості, досягти успіху та кар'єрного зростання [191; 196; 201]. Знання особистісних характеристик сучасного студентства, вивчення процесу самоактуалізації майбутнього фахівця повинні стати підвалинами створення науково обґрунтованої системи навчально-виховної роботи у ВНЗ. Все це доводить необхідність проведення досліджень з питань властивостей самоактуалізованої особистості під час професійної підготовки.

Як вже було зазначено, поняття «самоактуалізація» є одним з центральних у гуманістичної психології, яка обрала предметом свого вивчення людину в її цілісності й таких специфічних проявах, як розвиток і самоактуалізація особистості, її цінності та смисли, творчість, воля, відповідальність, автономія, переживання світу, міжособистісне спілкування тощо (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, В. Франкл та ін.) [56; 215]. Переживання людиною світу і себе у світі розглядають у гуманістичній психології як психологічну реальність, а світ у цілому розуміють як дійсність, набуту суб'єктом, осмислену з огляду на переживання та цінності. Сама сутність людини постійно спрямовує її до особистісного зростання, творчості й самодостатності. Гуманістичні

персонаологи визнають унікальність кожної людини, яка дозволяє, на їхню думку, вважати правомірним методом дослідження аналіз окремих випадків так само, як і статистичні узагальнення. Унікальність виводиться не з індивідуальних відмінностей спадковості й умов середовища, а, насамперед, з унікальності життєвих цілей і смислів, реалізованих людиною [219].

Одним із контекстів теорії самоактуалізації А. Маслоу є дослідження психологічних характеристик самоактуалізованих людей, до яких він відносить психологічно повністю здорових особистостей. Серед різноманітних властивостей «самоактуалізованих» людей, виділених А. Маслоу, провідне місце посідає їх центрація не на вузько індивідуальних інтересах, а на широких громадських цілях. З точки зору Л.І. Анциферової, саме така громадська спрямованість визначає позитивний критерій розпізнавання самоактуалізованих особистостей [8]. А. Маслоу зазначає, що більш виражена соціальність (готовність до щирої та продуктивної взаємодії з іншими людьми) і спрямованість на загальнолюдські інтереси поєднуються в самоактуалізованих людей з яскраво вираженою індивідуальністю [260].

А. Маслоу стверджує, що поняття «самоактуалізовані люди» описує не індивідів, а ідеальну межу, до якої вони наближаються. Самоактуалізовані люди теж мають свої недоліки, вони можуть помилятися; у них є свої проблеми, але це реальні проблеми буття, що якісно відрізняються від невротичних псевдопроблем незрілої особистості [261].

У межах нашого дослідження важливо підкреслити, що у своїх більш пізніх роботах А. Маслоу обґрунтовує точку зору, згідно з якою процеси самоактуалізації відбуваються протягом усього життя людини й обумовлені специфічною «мотивацією розвитку», можливості прояву якої вже не є залежними від ступеню задоволення базових потреб. Пов'язуючи самоактуалізацію, що розглядається як процес, з мотивацією розвитку, А. Маслоу стверджує, що самоактуалізація є доведеним фактом лише у небагатьох людей; у більшості вона присутня у вигляді надії, прагнення, потягу, чогось бажаного, але ще не досягнутого [86]. Зрозуміло, що А. Маслоу

визнає наявність у всіх людей прагнення й здатності до самоактуалізації.

Самоактуалізація як максимальний рівень розвитку потенцій, є, за А. Маслоу, передумовою життєдіяльності людини на рівні Буття. Людина, що живе на рівні Буття, завжди має якесь покликання, і праця, спрямована на його здійснення, є достатнім мотивом і винагородою. Такі люди міцно ідентифікуються зі своїм покликанням і описують його в термінах вищих цінностей: досягнення досконалості, розкриття істини, утвердження справедливості тощо.

У науковій літературі зазначено уразливість концепції А. Маслоу з певних питань: суб'єктивність критеріїв вибору самоактуалізованих людей (Д. Мак-Клелланд, Ш. Бюлер, М.Б. Сміт); егоцентричність самоактуалізації (Х. Ансбахер, В. Франкл); ототожнення позитивного розвитку людини з максимальним розвитком закладених у неї потенцій (В. Франкл, М.Б. Сміт, Л. Геллер); біологізації природи людини, розрив між особистістю й суспільством (Л.І. Анциферова, Д.О. Леонтьєв).

Незважаючи на деякі методологічні вади, теорія самоактуалізації А. Маслоу визнається як зарубіжними, так і вітчизняними психологами як одна з найцікавіших і визначних теорій психологічної науки, і є цілісною філософсько-світоглядною системою.

Концепція самоактуалізації особистості А. Маслоу і виділені в ній властивості самоактуалізованої особистості визначено як основні для вивчення структури самоактуалізованих особистостей студентів.

Необхідно зазначити, що дослідження спрямовано на вивчення самоактуалізації студентів безпосередньо в процесі їх діяльності, що визначає в якості методології діяльнісний підхід, як найбільш розвинений і продуктивний підхід до вивчення особистісних особливостей людини. Підвалинами діяльнісного підходу є створена вітчизняними психологами теорія діяльності й фундаментальний «принцип діяльності» (Л.С. Виготський, В.В. Давидов, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн та ін.). Дослідники стверджують, що особистість розвивається, проявляється й змінюється в діяльності. Діяльність

формує свідомість, а свідомість, вочевидь, формує діяльність.

С.Л. Рубінштейн серед головних особливостей діяльності виділив її суб'єктність. Він зазначає: «усі психічні явища в їх взаємозв'язках притаманні конкретній, живій, діючій людині, усі вони є залежними й похідними від природного й суспільного буття людини та його визначальних закономірностей» [171, 106]. Діяльність в її психологічному розумінні не може бути розкрита без її суб'єкта, а суб'єкт визначається через сукупність компонентів, що пояснюють її буття в життєвому просторі (О.М. Леонтьєв). Суб'єкт, на думку С.Л. Рубінштейна, є способом реалізації людиною своєї людської сутності у світі. Це визначення відкриває якість суб'єкта як детермінанти здійснюваних ним змін у світі (активність), його здатність до самостійності, самодетермінації (саморегуляції, самоорганізації) і самовдосконалення.

С.Л. Рубінштейн зазначає: «... суб'єкт у своїх діяннях, в актах своєї творчої самодіяльності не тільки виявляється і проявляється; він у них твориться і визначається. За тим, що він робить, можна визначити, що він є; напрямком його діяльності можна його визначити і формувати його самого» [171, 106]. О.М. Леонтьєв підкреслює, що особистість людини формується в її діяльності, що здійснює особистісні зв'язки зі світом. Перші активні й свідомі вчинки є початком особистості [81].

Інтегруючи модель С.Л. Рубінштейна про тріаду ставлення особистості до світу, інших людей і до себе, О.Б. Старовойтенко виокремлює систему життєвих відношень особистості, що охоплює інтелектуальне, діяльнісно-продуктивне, соціальне, професійне, моральне та естетичне ставлення до життя, а підставою розвитку цих відношень є «рефлексивне ставлення особистості до себе – суб'єкта життя» [202, 8]. Дослідниця створила метод розвитку особистості, орієнтований на моделювання рефлексії в ціннісно-смысловому й операціональному полях з подальшим переведенням рефлексивних моделей у способи самопізнання й самозміни особистості, яке має самоузагальнюючий і проблемний характер.



У сучасній психологічній науці діяльність розуміють як творіння, перетворення, удосконалення навколишнього світу, розглядають як один із головних способів існування людини. Непорушним залишається положення про нерозривний зв'язок діяльності з «дійовою особою» – тим, хто ініціює, реалізує, несе відповідальність за її здійснення й результати. Водночас, значно розширюється діапазон зусиль особистості, спрямованість яких не прив'язується до змісту конкретної діяльності, а розглядається в аспекті розширення багатовимірності простору життя, залучення до його меж світів інших людей. Особистість розглядається відповідно до цілісного індивідуального простору й часу життя, яку вона створює [148].

Категорія суб'єктності дозволяє розглядати процес формування якостей і здібностей людини як результат власної розвивальної активності, здатності до трансформації їх вихідних форм. Цей процес набуває свідомого характеру, підкоряючись самій людині та звільняючись від безпосередньої залежності від багатьох зовнішніх умов. Діяльність людини стає складнодетермінованою, що дозволяє їй самій вибудовувати відносини зі світом. Не випадково при змістовному аналізі суб'єктних характеристик людини, насамперед, з огляду на професійну діяльність, дослідники акцентують увагу на активному діяльнісному початку людини, за допомогою реалізації якого, вона здійснює свої реальні відносини з дійсністю (К.О. Абульханова-Славська, А.В. Брушлінський, В.А. Петровський).

У вітчизняній психології як джерело власної активності людини розглядається її потребнісно-мотиваційна площина (С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв, Л.І. Божович). У гуманістичних концепціях, як рушійних силах психічного розвитку особистості людини також розглядаються потреби. Водночас, є принципи відмінності в розумінні їхньої природи, механізмів розвитку та функціонування. У межах діяльнісного підходу мотиваційна площина людської психіки має не біологічну, а суспільно-історичну обумовленість. На думку Л.С. Виготського та його послідовників, формування вищих потреб людини обумовлено соціальним оточенням, культурно-

історичним досвідом, що здобувається за допомогою інтеріоризації [37].

Згідно з поглядами Л.І. Анциферової, будь-який стан напруги, що виникає при актуалізації потреб, є складовою динамічно-енергетичного боку людської діяльності. Зміст людської діяльності визначається автором як особистісне прийняття та самостійне формулювання індивідом нових суспільно обумовлених завдань, поява більш складних цілей, мотивів, більш широких інтересів, що викликають стан емоційного підйому, який поєднується з почуттями сумніву, невпевненості, з передбаченням успіху. Від конкретно-історичних умов соціального буття особистості залежить спрямованість особистості, що визначає зміст самоактуалізації. Тільки під впливом певних соціальних умов, вимог суспільства, втілених у змісті виховання, природні передумови мотиву самоактуалізації можуть розвинутиися до ступеню особистісної потреби в повній реалізації всіх своїх можливостей і здібностей [10].

На думку С.Д. Максименка, силою, що породжує людське життя, є потреба як генетично вихідна «одиниця», яка є підставою для біологічного й соціального існування людини і репрезентує суперечливу єдність цих двох складових. За психологічними показниками потреба визначається як специфічний базальний стан, динамічна напруга, яка визначає можливість індивіда бути активним протягом всього життя. Категорія потреби, на відміну від базових потреб А. Маслоу, має єдину біосоціальну природу, оскільки є своєрідним унікальним нескінченним продовженням потреби соціальних істот. Рух потреби, на думку автора, перетворює потенційне в актуальне і обумовлює виникнення і формування особистісної структури [94].

У теорії А. Маслоу мова йде про незмінні потреби, що не розвиваються і відповідають найбільш загальним умовам суспільного існування людини. Водночас, самоактуалізація, розвиток людини передбачає розвиток її мотиваційно-потребнісної площини, її постійне збагачення, що обумовлено самою природою самоактуалізації, пов'язаної з виникненням нових бажань, прагнень, інтересів особистості, її упередженим ставленням до світу, появою

нових рушійних сил діяльності. Потреби, мотивуючи діяльність людини, розвиваються за допомогою цієї діяльності. В залежності від конкретно-соціальних умов і посередництва змінних провідних типів діяльності відбувається перетворення старих і виникнення нових потреб під час індивідуального розвитку особистості. Таким чином обґрунтовується можливість і необхідність цілеспрямованого формування потреб людини [10].

С.Л. Рубінштейн підкреслює, що повноцінний розвиток особистості здійснюється в тому випадку, якщо соціум тим чи іншим способом підтримує творчі прояви людей. Мотиви, вочевидь, відкриваються свідомості тільки об'єктивно, шляхом аналізу діяльності, її динаміки. Суб'єктивно ж вони виступають тільки у своєму непрямому вираженні – у формі переживання бажання, хотіння, прагнення до мети [170]. У роботах Г.С. Костюка психічний розвиток індивіда розглядається як «спонтанний, необхідний рух і внутрішньо суперечливий ... обумовлений процесами суспільного розвитку». Спонтанність розвитку виявляється за певних умов й обумовлюється внутрішньоособистісними суперечностями єдності й боротьби протилежностей, зміст і форми прояву спонтанності психічного розвитку зазнають змін під впливом середовища, виховання та засвоєння особистістю соціального досвіду [74].

Теорія діяльності надає можливість осмислення проблеми самоактуалізації як особливої форми діяльності із застосуванням до неї відомих постулатів – про загальну структуру діяльності, про її ієрархічні рівні, про форми її перебігу, про закони формування, про зв'язки із свідомістю тощо. Процес самоактуалізації, будучи включеним у діяльність, забезпечує її організацію (у разі вибору професії психолога, діяльність начебто сприяє наділенню особистості певними індивідуально-особистісними характеристиками). Саме самоактуалізація стає визначальною центральною стратегією особистості, впливає на спрямованість і зміст соціальної активності, загальний підхід до світу і самого себе, визначає поведінку і вчинки. Критерій оцінювання самореалізації психічної діяльності кожної людини відображає

задоволеність суспільства особистістю й задоволеність особистості соціальними умовами.

Психічний розвиток особистості опосередкований її практичною та теоретичною діяльністю, її справами. Лінія, яка веде від того, чим людина була на одному етапі свого розвитку, до того, чим вона стала на наступному, проходить через те, що особистість зробила. Тому ще раз підкреслимо, що саме в діяльності людини, в її справах психічний, духовний розвиток людини не тільки проявляється, але й відбувається. У цьому ключ до розуміння розвитку особистості, того, як вона формується, здійснюючи свій життєвий шлях. Її психічні здібності не тільки передумова, а й результат вчинків і діянь. У них вона не тільки виявляється, але й формується [29].

К.О. Абульханова-Славська зазначає необхідність враховувати й те, що не кожна діяльність відповідає домаганням особистості і не кожна особистість може виражатися або проявлятися в тому чи іншому виді діяльності. Цінність діяльності визначається і вибудовується для особистості на перетині цілої низки чинників – можливості самореалізації в діяльності, значущості діяльності для особистості, престижності діяльності в суспільстві тощо [1].

Навчально-професійну діяльність як провідну в юнацькому віці було вперше виділено Д.Б. Ельконіним, але без змістовного аналізу [246]. Найчастіше діяльність студентів в умовах ВНЗ називають навчальною (В.Я. Ляудіс, А.К. Маркова, Т.О. Іванова, О.Я. Левін). Існує думка, що роль провідної діяльності як закономірності – це роль чинника, який позитивно впливає на розвиток. При негативному сценарії розвитку та придбанні суб'єктом певних негативних рис провідна діяльність відсутня (не формується мотив і, отже, її специфічна структура). Отже, реалізація ролі провідної діяльності як чинника розвитку можлива тільки при збереженні її специфічної структури [162].

Багато авторів визначають навчально-професійну діяльність як специфічний вид діяльності, спрямований на самого учня, її суб'єкта, з метою розвитку, формування його особистості як професіонала [247]. Мотивом

навчально-професійної діяльності є потреба в суб'єктному перетворенні відповідно до професії, у межах якої суб'єкт хотів би бути компетентним. Цей мотив дозволяє людині структурувати ситуацію, виявляючи зразки для самозміни. Компонентом навчально-професійної діяльності є навчально-професійні дії, а саме: виокремлення зразків професійної відповідності, самоконтроль і самооцінка оволодіння професійними навичками. Конкретизація суб'єктно-орієнтованих мотивів і цілей представлено в навчальному завданні, реалізація якого виявляє сенс та особливості суб'єктно-орієнтованої активності людини. Саме вирішення навчального завдання призводить до зміни самого суб'єкта, тобто до зміни вже наявних у нього способів організації й регуляції своїх дій або ж до оволодіння новими способами орієнтації в ситуації [247]. Регулятивна роль навчального завдання, його експлікація, або формування у свідомості, реалізується за допомогою інтелектуальної рефлексії [203].

Отже, самоактуалізація – це складна психічна діяльність, яка вимагає чіткого визначення мети, значних волевих зусиль, спрямованої самоактивності, великих психологічних й енергетичних витрат [193; 201]. Передумовами самоактуалізації є: 1) вроджена тенденція особистості до зростання та розвитку; 2) протиріччя між наявними цілями й ступенем їх реалізації; 3) внутрішньоособистісні суперечності та зовнішні впливи, які можуть породжувати особистісні кризи; 4) діалектичні суперечності між становленням та розкриттям внутрішньої сутності, між соціальним і біологічним, суспільним та індивідуальним [49].

Особистість, у межах діяльнісного підходу, є системою, і системні якості особистості є результатом зовнішньої та внутрішньої діяльності людини. Б.Ф. Ломов відзначав, що «будучи пов'язаними з матеріально-структурними, функціональні якості невідривні від системних. Будь-яку функцію важко зрозуміти, якщо розглядати її окремо від тієї системи, у якій існує й розвивається об'єкт, що володіє цією функцією. Функцій, «адресованих у нікуди», просто не існує. Вони належать до систем, до яких залучено об'єкт. І

реалізуються вони в цих системах» [88, 80].

В.С. Мерлін зазначав, що в структурі особистості різні властивості об'єднуються в різні симптомокомплекси, які можуть бути відносно незалежними і навіть суперечливими. За підпорядкованості мотиваційних тенденцій верхівку ієрархічної системи займають симптомокомплекси цінностей, що визначають цілісну психологічну характеристику особи й мають найбільш детермінувальне значення [105].

Передбачається, що відмінності детермінуючого значення симптомокомплексів властивостей особистості обумовлюють своєрідність психологічного змісту процесу самоактуалізації на різних етапах життєвого шляху: служіння суспільству, прагнення до самоствердження, максимальної реалізації своїх можливостей; прагнення до задоволення матеріальних потреб, збереження звичного способу життя тощо [100].

На підставі теоретичного аналізу проблеми самоактуалізації за діяльнісним підходом, враховуючи базові принципи вітчизняної психологічної науки, доповнено характеристики самоактуалізованих людей А. Маслоу властивостями особистості, які відображають особливості студентського віку, специфіку професійного становлення майбутніх психологів на етапі вузівської підготовки. До них належать: соціально-психологічна адаптованість, соціально-психологічна рефлексивність, готовність до саморозвитку, професійна ідентичність.

Така характеристика особистості студента як соціально-психологічна адаптованість обумовлено соціальною детермінацією процесу самоактуалізації. Взаємозв'язок соціально-психологічної адаптованості з самоактуалізацією у своїх дослідженнях відзначають Н.І. Полубабкіна [143], Л.А. Байкова [14], Н.І. Петрова [133] та ін. Адаптованість відображає рівень і зміст фактичних досягнень людини у взаємодії з навколишнім середовищем, тобто такий стан взаємин з навколишньою реальністю, коли особистість продуктивно задовольняє свої соціальні потреби, переживає стан самоствердження й вільного вираження своїх потенційних можливостей, творчих здібностей [145];

175]. Слід зазначити, що зарубіжні вчені гуманістичного спрямування (К. Гольдштейн, А. Маслоу тощо) розглядали адаптацію як явище, що призводить до гомеостазу й уповільнює розкриття індивідуальності, і розвиток особистості. Однак, К. Роджерс, Р. Мей і Е. Шостром відзначають важливість і корисність адаптації на першому етапі пристосування до нових умов. Так, К. Роджерс вважає, що конструктивний прояв свого вродженого потенціалу обумовлено саме адаптацією. Адаптованих людей він зараховує до, так званих, «повноцінно функціонуючих людей» [92]. Р. Мей визнає адаптацію «кроком вперед» до самоактуалізації. Е. Шостром розглядає початок життя людини (до 35 років) як один великий адаптаційний період, де молодь адаптується як до зовнішніх вимог соціокультурного середовища, так і до своїх внутрішніх потреб і прагнень [242]. З точки зору адаптації студентів до ВНЗ, критичними вважаються 1 і 2 курси навчання [161], оскільки відбувається пристосування до нової системи навчання у вузі, до нової сфери, колективу та режиму роботи. Перші реакції адаптації чи дезадаптації проявляються у емоційній сфері [53]; у перебудові психофізіологічних функцій і психічних процесів [161], зокрема зафіксовано динаміки інтелектуальних функцій пам'яті [226], вплив на ефективність реалізації антиципаційних функцій оперативної пам'яті [136]; у сфері міжособистісних стосунків. Адаптаційна стабілізація починається з початку 2 курсу і продовжується до кінця 3 курсу, змінюючи адаптаційні механізми [161].

У вітчизняних дослідженнях зазначено, що адаптація є джерелом внутрішньої активності особистості, яка є необхідною передумовою для пошуку особистістю потрібних їй способів саморозкриття, самоактуалізації. Самоактуалізована особистість знаходить оптимальний ступінь адаптованості, що здатен забезпечити продуктивну взаємодію з середовищем, досягнення людських цінностей і духовного самоздійснення; дозволяє дотримуватися власного призначення, заявити про себе як про індивідуальність.

Самоактуалізована особистість здатна до «певного дистанціювання від адаптивних впливів соціальних структур» [143, 16]. У юнацькому віці досить

важко досягти гармонійного «дистанціювання», оскільки виявляється суперечливість соціальної спрямованості особистості. Насамперед, юнакам, як і підліткам, важливо належати до якої-небудь референтної групи, отримати суспільне визнання. Водночас, характеристикою юності є прагнення виділитися, відсторонитися від рідних, показати свою індивідуальність, виявити незалежність. У цьому віці самоактуалізована людина повинна демонструвати оптимальний рівень пристосованості до групи, інтегрованість до її статусно-рольової структури; незалежність від громадської думки. Визначити шлях свого духовного розвитку, реалізації себе в праці і в самому житті, спираючись на власні сили, переконання, настанови.

Виділення такої властивості як готовність до саморозвитку обумовлено розумінням самоактуалізації особистості як результату власної розвивальної активності. Проблемі готовності до саморозвитку присвячено роботи Г.А. Цукерман, І.В. Дубровіної, Ю.М. Кулюткіна, К.Я. Вазіної, Л.М. Макарової, С.А. Кулічкової, Т.Ф. Ушевої.

С.А. Кулічкова [79], розвиваючи ідеї К.О. Абульханової-Славської про управління життєвими стратегіями, виділяє показники готовності до саморозвитку старшокласників: вміння визначати цілі саморозвитку, планувати їх досягнення, долати перешкоди для досягнення цілей. Відповідно до точки зору Т.Ф. Ушевой [216], готовність до саморозвитку студентів проявляється в наявності таких умінь: визначити основу своєї діяльності; оцінити власну позицію; прогнозувати результати власних рішень; розуміти відповідальність за свої вчинки; «повертатися назад» і оцінювати правильність обраного рішення; аналізувати причини своєї поведінки, допущені помилки; співвідносити результати з кінцевою метою; розуміти свої якості на сьогодні, порівнюючи з минулим; прогнозувати перспективи власного самовдосконалення.

Залучення процесу самоактуалізації до діяльності, у нашому випадку, навчально-професійної, дозволяє виділити в якості наступної властивості самоактуалізованої особистості майбутнього психолога професійну



ідентичність. Професійна ідентичність як системоутворювальна властивість особистості, забезпечує швидку адаптацію до нових умов діяльності, професійний розвиток і особистісне зростання суб'єкта [168]. Професійна ідентичність є результатом процесів професійного самовизначення, персоналізації й самоорганізації, має вияв в усвідомленні себе представником певної професії та професійного співтовариства, як певний ступінь ототожнення-диференціації себе зі справою та «іншими» [41; 241]. На думку Ю.П. Поваренкова, вона свідчить про прийняття обраної професійної діяльності як способу самореалізації й саморозвитку, а також про міру визнання себе як професіонала [139].

Ідентичність виявляється на різних рівнях: когнітивному (усвідомлення приналежності до певної категорії, відповідності певним критеріям), мотиваційно-смісловому (визнання необхідності й значущості для себе цієї приналежності, узгодженості її з системою особистісних прагнень), афективного (суб'єктивне задоволення від цієї приналежності, бажаності її для себе), поведінковому (відповідність поведінкових патернів власним уявленням про соціальні експектації, що висувають до представників певної соціальної категорії, тобто виконання відповідної соціальної ролі) [7].

До основних показників професійної ідентичності дослідники відносять: усвідомленість (рівень самоусвідомлення, самоприйняття, адекватності самооцінки, тобто самосвідомості (зокрема, професійної); сформованість (відчуття причетності до професійної спільноти, наближення до суб'єктивного образу професіонала, відповідності професійним вимогам); прийняття (позитивне емоційне ставлення до професії й до себе в професії, прийняття професійної ролі, рівень узгодженості між особистісною й професійною ідентичністю).

Професійна ідентичність розвивається під час навчання, і саме професійна освіта є одним із джерел її формування (Л.Б. Шнейдер, У.С. Родигіна, Н.О. Антонова, І.С. Григорович та ін.). У розвитку професійної ідентичності майбутніх психологів особливу роль відіграє вищий навчальний заклад,

оскільки такий предмет, як психологія в середній школі практично не викладається, і розвиток професійної ідентичності психолога, фактично, починається тільки у вищому навчальному закладі [7].

Як властивість самоактуалізованої особистості майбутнього психолога на етапі професійної підготовки ми вважаємо рефлексивність. Рефлексія – «це уявний процес, спрямований на аналіз, розуміння, усвідомлення себе: власних дій, поведінки, мови, досвіду, почуттів, станів, здібностей, характеру, стосунків і ставлення до інших, своїх завдань, призначення. Рефлексії виводять людину за межі її внутрішнього світу й дозволяють зайняти позицію в цьому світі» [20, 469; 112, 421]. Отже, рефлексивність дозволяє особистості більш тонко зрозуміти власні переживання, спонукання, взаємодіяльні мотиви і, водночас, надає можливість об'єктивно оцінити, проаналізувати особливості свого «Я», стосунки з іншими. Рефлексивні акти служать коригуванню уявлень людини про себе і світ.

Предметом рефлексії С.Ю. Степанов і І.Н. Семенов [203] вважають особливості свого «Я», а також особливості соціальної підструктури особистості, яким відповідають певні типи рефлексії: знання про статусно-рольову структуру організації колективної взаємодії (кооперативна рефлексія); уявлення про внутрішній світ іншої людини й причини певних її вчинків (комунікативна рефлексія); свої вчинки та образи власного «я» (особистісна рефлексія); знання про об'єкт і способи дії з ним (інтелектуальна рефлексія) [203, 36].

У зв'язку з віковими особливостями соціальної спрямованості юнаків та дівчат дослідники [89] відзначають особливу роль двох типів рефлексії в юності, а саме: кооперативної (знання про статусно-рольову структуру організації колективної взаємодії) та комунікативної рефлексії (уявлення про внутрішній світ іншого й причини його вчинків). У дослідженнях зазначено, що ідеальне «Я» юності ще не вивірено і може бути випадковим, а реальне «Я» ще всебічно не оцінено самою особистістю. Це об'єктивне протиріччя в розвитку особистості молодой людини може викликати у неї внутрішню

невпевненість, супроводжуватися зовнішньою агресивністю, розбещеністю або відчуттям незрозумілості [206]. В.М. Белкіна та І.І. Ревякіна відзначають слабку потребу юнаків і дівчат у звертанні до свого минулого, теперішнього, слабку здатність аналізувати свої взаємини з однолітками [16]. О.М. Городилова пояснює слабку роль самоаналізу в структурі самоактуалізації молодих людей тим, що, по-перше, для того, щоб утриматися в світі дорослих досить просто слідувати прийнятим у суспільстві правилам і, по-друге, самоаналізу не сприяє орієнтація молоді на «дію» [47, 12].

Розвиток рефлексії, тобто самопізнання як роздумів над власними переживаннями, відчуттями і думками, обумовлює критичну переоцінку раніше сформованих цінностей і сенсу життя, а, отже, їх зміну й подальший розвиток.

При виділенні особистісних властивостей, що сприяють успішності перебігу процесу самоактуалізації майбутніх психологів під час професійної підготовки враховувалися основні принципи вітчизняної психологічної науки, психологічні особливості студентського віку, а також специфіка соціального середовища, створювана навчальним процесом у ВНЗ.

Самоактуалізацію особистості майбутніх психологів у навчально-професійній діяльності розуміємо як безперервний динамічний процес актуалізації та розвитку потенційних можливостей суб'єкта навчання, який забезпечує формування соціально-психологічної адаптованості й рефлексивності, що супроводжується формуванням професійної ідентичності та вираженою тенденцією до продуктивних особистісних і професійних самозмін.

## **2.2 Психологічні особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки**

### **2.2.1 Аналіз властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів**

Для вивчення властивостей самоактуалізованої особистості студентів ми використовували методику «Самоактуалізаційний тест» (САТ) Л.Я. Гозмана і М.В. Кроза [43], тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтьєва [85], методику діагностики потреби в досягненнях Ю.М. Орлова (ПД) [152], методику діагностики типу поведінкової активності Л.І. Вассермана та Н.В. Гуменюка (МДТПА) [157]; методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда (СПА) [157], багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (БОО) А.Г. Маклакова, С.П. Чермяніна [189], методику «Діагностика реалізації потреб у саморозвитку» (ПС) [218], методику «Дослідження професійної ідентичності студентів психологічного факультету» (ПІ) Н.О. Антонової [7]. Ці методики відображають і діагностують властивості самоактуалізованих студентів.

Здійснено аналіз загальних результатів дослідження властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів.

Про ступінь вираження такої властивості самоактуалізованої особистості студента як «ефективне сприйняття реальності» (емоційна стійкість, об'єктивність сприйняття) свідчать результати, отримані за шкалою орієнтації в часі (САТ) – 51 бал і шкалою результативності життя (СЖО) – 27 балів. Це означає, що майбутні психологи досить правильно орієнтовані в часі, емоційно стабільні, об'єктивні у сприйнятті дійсності. Це дозволяє їм жити сьогоденням, але в єдності з минулим і майбутнім, ставити перед собою реальні цілі. Відчуття продуктивності та осмисленості минулого надає смислу майбутньому. Ефективне сприйняття реальності сприяє високій успішності, бажанням студентів вчитися заради знань, вирішувати складні завдання, що

вимагають творчого підходу, оскільки перспективні програми (працевлаштування, престижна робота тощо) безпосередньо пов'язані з реальними діями (одержання знань, закінчення ВНЗ тощо).

Отримані результати ми можемо пояснити тим, що в студентському віці центральним новоутворенням стає як професійне, так і особистісне самовизначення, яке пов'язане з новим сприйняттям часу – співвіднесенням минулого й майбутнього, сприйняттям сьогодення з точки зору майбутнього. Спрямованість у майбутнє тільки тоді позитивно впливає на формування особистості, коли є задоволення реальністю. За сприятливих умов розвитку студент прагне в майбутнє не тому, що йому погано сьогодні, а тому, що попереду буде краще [78].

Прийняття себе, інших і природи як характеристика самоактуалізованої особистості є досить вираженою у респондентів. Про це свідчать результати, отримані за шкалами: самоприйняття (СПА) – 75 балів; прийняття інших (СПА) – 65 балів; самоповаги (САТ) – 50 балів, погляду на природу людини (САТ) – 50 балів, синергічність (САТ) – 43 бали. Майбутні психологи адекватно оцінюють власні якості, переваги й недоліки; сприймають себе такими, якими вони є, задоволені собою, своїми здібностями; відрізняються високим рівнем самоповаги й самокритичністю, але без самозвинувачення. Вони усвідомлюють свої потреби і прагнуть їх реалізувати, але роблять це за власним бажанням, відчуваючи внутрішню свободу. Здатні сприймати інших людей, ставитися до них позитивно, помічаючи швидше хороше, ніж погане; мають теплі, добрі стосунки з оточуючими; толерантні до своїх однолітків, але інколи можуть відчувати антипатію, неприязнь до того, що їх оточує. Низький бал за шкалою «синергічність» свідчить про те, що студенти не сприймають світ і людей в цілісності, вбачаючи в цих протиріччях нерозв'язний антагонізм.

Отримані результати підтверджуються дослідженнями особливостей студентського віку (Г.С. Абрамова, Л.Ю. Кулагина, І.С. Кон, Б.Г. Ананьєв, В.Т. Лисовський, Е. Еріксон, Л.Г. Подоляк, В.І. Юрченко, Л.В. Долинська, О.В. Скрипченко, В.С. Мухіна), у яких зазначається загальна стабілізація

особистості, адекватність самооцінки, відносна її стійкість, що досягається у зв'язку з формуванням «Я-концепції». Але, об'єктивне протиріччя «ідеального Я» і «реального Я» може стати причиною невпевненості, неприйняття себе й агресії у ставленні до інших людей [206].

Під час навчання у ВНЗ прийняття студентами себе, інших і природи людини сприяє активності в навчанні, ініціативності, успішності оволодіння навичками самоосвіти; оптимізації міжособистісних стосунків у системах «студент – викладач», «студент – студент»; розкриттю й реалізації внутрішніх можливостей студента щодо його самоактуалізації.

Безпосередність, простота, природність як характеристики самоактуалізованої особистості майбутніх психологів представлена шкалою спонтанності (САТ). Високі результати (59 балів), набрані студентами за цією шкалою, свідчать про здатність виражати свої почуття вільно, невимушено, тобто через внутрішні причини, без безпосереднього впливу ззовні. Однак, це не виключає диференційованість емоційних реакцій і способів вираження емоційних станів, самоконтроль і саморегуляцію дій і поведінки.

Центрування на проблемі як характеристика самоактуалізованої особистості майбутніх психологів досліджувалася за допомогою методик «Діагностика типу поведінкової активності» (МДТПА) і «Потреба в досягненнях» (ПД). У досліджуваних студентів діагностовано проміжний (перехідний) тип поведінкової активності (405 балів) – «АБ», за яким є характерною активна й цілеспрямована діловитість, відданість улюбленому заняттю, різнобічність інтересів, вміння збалансувати ділову активність. Потреба в досягненнях у студентів перебуває на середньому рівні (13 балів). Це означає, що майбутні психологи прагнуть перевершити вже досягнутий рівень, реалізувати себе, задовольнити свої бажання. Мають тенденцію до поліпшення результатів, переживання успіху в будь-якій (значній і незначній) діяльності. Студенти схильні захоплюватися роботою, наполегливі у досягненні своїх цілей. Готові прийняти допомогу і допомагати іншим при вирішенні складних завдань, щоб разом відчувати радість успіху.

Пронаявність у майбутніх психологів такої властивості самоактуалізованої особистості як автономія, незалежність від культури й оточення свідчать показники шкал: потреби в пізнанні (САТ) – 48 балів, опори (САТ) – 39 балів; локус контролю «життя» (СЖО) – 32 бали, локус контролю «Я» (СЖО) – 23 бали; інтернальності (СПА) – 62 бали, прагнення до домінування (СПА) – 53 бали.

Середній результат за шкалою «потреба в пізнанні» свідчить про прагнення студентів здобувати знання для розширення свого світогляду, кращої орієнтації в навколишній дійсності. Респонденти усвідомлюють, що освіта, отримана в університеті, є базисом для професійного та особистісного становлення, найбільш ефективного використання їхніх потенційних можливостей. Тому освітня діяльність у ВНЗ повинна містити систему внутрішніх спонукань до самоактуалізації, пізнання. Високі бали за шкалами локус контролю «життя» і локус контролю «Я» характеризують майбутніх психологів як сильних особистостей, що прагнуть побудувати своє життя у відповідності до своїх цілей та уявлення про його смисл. Результати шкал «інтернальність» і «прагнення до домінування» (СПА) свідчать, що студенти здатні до внутрішнього контролю своїх дій, орієнтуються на те, що досягнення життєвих цілей залежить від них самих. Виявляють лідерські якості, вміють впливати на інших і прагнуть бути кращими. Але іноді студентам необхідна зовнішня підтримка, контроль за виконанням діяльності.

Аналіз результатів за шкалою «опора» (САТ) засвідчив, що студенти схильні до зовнішнього впливу, залежні від думки інших у ситуації вибору. Конформність, несамостійність вироблення й відстоювання власної позиції перешкоджає студентам під час навчання у ВНЗ застосовувати творчі підходи, проявляти ініціативу. Пасивність блокує особистісне самовдосконалення, актуалізацію всіх можливостей студентів. Ймовірно, це пов'язано з тим, що абітурієнт, вийшовши за межі шкільних інтересів, вступивши до вузу, відчуває себе дорослим, отримує набагато більшу, ніж раніше, самостійність, але, незважаючи на це, залишається все ще залежним від батьків, як з

матеріального, так і з соціального боку. Схильність впливу батьків, ближнього оточення не дозволяє повністю керуватися в житті своїми власними цілями, переконаннями, настановами й принципами.

Наступну характеристику самоактуалізованої особистості студентів «свіжість сприйняття» було досліджено за допомогою шкали інтересу та емоційної насиченості життя (СЖО) і шкали емоційного комфорту (СПА), показники яких 34 і 60 балів відповідно. Ці дані відображають гедоністичну спрямованість студентів-психологів, яка має прояв у прагненні до насолод, веселого проведення часу, лідарства, споживчому способі життя. Студентів задовольняють ті умови, які не вимагають високої напруги в праці, творчості, взагалі в житті, і надають максимум комфортності й задоволення.

Домінування гедоністичних мотивів перешкоджає досягненню самоактуалізації студентів. Зіставлення з пірамідою потреб А. Маслоу засвідчило, що до гедоністичних фізіологічних потреб можна зарахувати фізіологічні потреби й потреби в безпеці; до гедоністичних ментальних – потребу в приналежності й любові, пізнавальні потреби. Відповідно до поглядів А. Маслоу, людина повинна більш-менш задовольнити примітивні потреби до того, як зможе усвідомити наявність і бути мотивованим найбільш витонченими потребами вищого рівня, які можна віднести до евдемонічних потреб (потреба в повазі, естетичні потреби, самоактуалізація) [58; 219; 228].

Навчання у вузі має розвивати евдемонічні потреби у студентів, тобто прагнення реалізувати свій потенціал у суспільстві, розкрити свої можливості, знайшовши через це щастя і задоволення собою. Для цього необхідно акцентувати увагу студентів на майбутню професійну діяльність; максимально пов'язувати завдання з уже набутиим навчальним і життєвим досвідом студента; переконати студента, що тільки власне прагнення й амбіції можуть спонукати особистість до виконання певних дій і певної діяльності; спонукати студента впевнено робити вибір на користь знань і не боятися приймати самостійні рішення; підтримувати позитивний емоційний стан як результат задоволення від власної навчальної діяльності; сприяти перетворенню навчальної діяльності



в справжню цінність студента, яка б поступово ставала потребою особистості [36].

Громадський інтерес; глибокі міжособистісні взаємини як характеристики самоактуалізованої особистості майбутніх психологів досліджувалися за допомогою шкали контактності САТ і шкали прийняття агресії, які утворюють блок міжособистісної чутливості. Отримані нами результати (52 бали у кожній із зазначених шкал) свідчать про здатність майбутніх психологів сприймати своє роздратування, запальність, невдоволення кимось або всім світом, агресивність як природну властивість людини, не намагаючись її приховати або придушити в собі. У спілкуванні з людьми майбутні психологи не відчують труднощів, легко та швидко налагоджують контакт з людьми, встановлюючи міцні, глибокі стосунки.

Прояв наявності у майбутніх психологів такої властивості самоактуалізованої особистості як розмежування засобів і цілей свідчать показники шкал: ціннісної орієнтації (САТ) – 53 бали, гнучкості поведінки (САТ) – 49 балів; цілей в житті (СЖО) – 32 бали. Окреслені результати відображають наявність у студентів цілей щодо актуалізації свого потенціалу, збагачення й розширення життєвого досвіду. Студенти певним чином сприймають цінності, виділені А. Маслоу під час опису мотивації самоактуалізації людей. До таких цінностей належать: істина, добро, краса, цілісність, єдність протилежностей, життєвість (процес, рух), унікальність, досконалість, необхідність, завершеність, справедливість, порядок, простота, багатство, легкість, гра, самодостатність [86]. Також студенти виявляють гнучкість, лабільність у реалізації своїх цілей, цінностей, здатність швидко реагувати на варіативність соціокультурних чинників, соціально-економічні перетворення. Але, водночас, плани студентів не мають реальної опори в сьогоденні й їх реалізація не підкріплюється особистою відповідальністю.

Соціально-психологічну адаптованість було досліджено за допомогою методики СПА (шкала «адаптація»), багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (БОО). За шкалою «адаптація» (СПА) у

випробовуваних виявлено результат в межах норми (61 бал). Стає зрозумілим, що студенти засвоїли соціально-педагогічні норми стосунків, цінностей мікросоціуму ВНЗ; соціальну роль «студента» і «майбутнього фахівця». Тому студенти діють природно, невимушено, що сприяє реалізації наявних задатків і здібностей у навчальній, професійній діяльності, тобто самоактуалізації. З метою витримки адаптаційного навантаження, збереження цілісності та стійкості своєї особистості, майбутні психологи, витрачали ресурси свого адаптаційного потенціалу, які охоплюють психофізіологічний (енергетичний і динамічний діапазон реагування) та психологічний (здібності та навички адаптаційної поведінки особистості) рівні [161]. Факт витрати відображають отримані результати (2 бали). Інші показники особистісного адаптаційного потенціалу нервово-психічна стійкість (3 бали), комунікативні здібності (4 бали), моральна нормативність (4 бали) у студентів-психологів перебувають у межах норми.

Рефлексивність як властивість самоактуалізованої особистості майбутніх психологів досліджувалася за допомогою методики САТ і представлена такими показниками шкал: «сензитивність» – 48 балів, «самоприйняття» – 50 балів, шкала «контактність» – 52 бали. Отримані результати свідчать про те, що студенти здатні аналізувати особливості свого «Я», своїх дій, розуміти, що вони роблять, що зробили, аргументуючи, обґрунтовуючи свою діяльність. Студенти легко контактують, міжособистісна взаємодія в колективі їх задовольняє і не викликає труднощів (кооперативна рефлексія); здатні зрозуміти іншу людину, пояснити причини тих чи інших вчинків (комунікативна рефлексія).

Креативність як властивість самоактуалізованої особистості майбутніх психологів досліджувалася за допомогою методики САТ, шкали креативності. Отримані результати (51 бал) свідчать про те, що у студентів досить виражена творча спрямованість, яка проявляється в їх повсякденному житті як прагнення відкривати для себе щось нове, привносити щось нове у свій досвід. Вони творчо підходять до процесу навчання у ВНЗ, генерують власні ідеї при

виконанні завдань творчого характеру (курсова й дипломна роботи, участь у студентських олімпіадах, наукових гуртках, написання наукових статей тощо).

Готовність до саморозвитку як властивість особистості майбутніх психологів досліджувалася за допомогою методики «Діагностика реалізації потреби в саморозвитку». Отримані результати (58 балів) відображають активний розвиток досліджуваних студентів, їх прагнення збагатити свої знання шляхом самостійних занять; вміння самостійно орієнтуватися в бурхливому потоці наукової інформації. Студент під час навчальної діяльності, може самоактуалізуватися, досягнувши результатів, безпосередньо пов'язаних з отриманням знань і навичок, підвищенням свого творчого потенціалу і напрацювання перших професійних компетенцій.

Результати дослідження професійної ідентичності як властивості самоактуалізованої особистості (113 балів) дозволяють нам констатувати те, що майбутні психологи в цілому приймають цю професію, пов'язують з нею своє майбутнє і розглядають її як можливість самоздійснення. Високий ступінь прийняття професії буде сприяти оптимізації професійної підготовки й подальшій самоактуалізації студентів в обраній сфері професійної діяльності [7]. Аналіз показників і компонентів професійної ідентичності засвідчив, що серед показників у наших досліджуваних домінує «прийняття» (7 балів), а серед компонентів найбільш вираженими є конативний (32 бали) і афективний (17 балів) компоненти. Отже, майбутні психологи відчують свою причетність до професійної спільноти, мають свій суб'єктивний образ фахівця і намагаються відповідати йому й вимогам, які висуває майбутня професійна діяльність психолога. Мають позитивне емоційне ставлення до обраної професії і до себе в професії, приймають професійні ролі психолога.

Отже, усвідомлення студентами значущості для себе майбутньої професійної діяльності психолога, прийняття професійних ролей і суб'єктивне задоволення від причетності до цієї професійної спільноти є невід'ємними атрибутами розкриття й максимальної реалізації студентами свого особистісного потенціалу (здібностей, прагнень, знань, умінь) як на етапі

професійної підготовки, так і під час професійної діяльності.

Якісний і кількісний аналіз результатів дослідження властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів засвідчив, що найбільш виражені такі властивості, як «безпосередність, простота, природність», «громадський інтерес; глибокі міжособистісні стосунки», «готовність до саморозвитку», «професійна ідентичність». Недостатньо вираженими властивостями особистості майбутніх психологів є «автономія, незалежність від культури й оточення», «соціально-психологічна адаптованість», «свіжість сприйняття», «розмежування засобів і цілей».

### **2.2.2 Структура властивостей самоактуалізованої особистості майбутнього психолога**

Для виділення найбільш значущих особистісних властивостей, що складають структуру самоактуалізованої особистості майбутніх психологів, нами був здійснений факторний аналіз усіх складових самоактуалізаційних властивостей. При аналізі використовувався метод головних компонент (*Principal component analysis*), в якості обертів використовувався варимакс. Результати цього аналізу наведено в таблиці А.1 додаток А.

У дослідженнях самоактуалізаційних властивостей виділяють два чинники. Ці чинники були названі нами за домінантним параметром у чиннику (величина факторного коефіцієнта даного параметра) – «опора» (властивість «автономія, незалежність від культури й оточення») і «професійна ідентичність» (властивість «професійна ідентичність»). Вага цих чинників представлена в таблиці 2.1.

Аналіз самоактуалізаційних параметрів, що належать до виділених чинників і величин їх факторного коефіцієнту засвідчив, що чинник «опора» є домінантним у структурі особистісних властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів (вага чинника 7,19).

**Результати факторного аналізу загальної структури властивостей  
самоактуалізованої особистості майбутніх психологів під час професійної  
підготовки**

Чинники	Вага чинника	Вклад у дисперсію вибірки
«Опора»	7,19	0,17
«Професійна ідентичність»	4,77	0,11

Цей чинник містить такі компоненти: «опора» (факторний коефіцієнт цього чинника дорівнює 0,77) – властивість «автономія, незалежність від культури й оточення», «орієнтація в часі» (факторний коефіцієнт дорівнює 0,75) – властивість «ефективне сприйняття реальності». Це найбільш значущі компоненти цього чинника ( $p > 0,7$ ). Дещо меншу, але також істотну значущість ( $p > 0,5$ ) у чиннику мають такі компоненти: «адаптивність» (0,66), «особистісний адаптаційний потенціал» (0,56) – властивість «соціально-психологічна адаптованість», «прийняття себе» (0,63), «прийняття інших» (0,52) – властивість «прийняття себе, інших і природи», «інтернальність» (0,56) – властивість «автономія, незалежність від культури й оточення», «інтерес та емоційна насиченість життя» (0,60) – властивість «свіжість сприйняття», «гнучкість поведінки» (0,53) – властивість «розмежування засобів і цілей», «спонтанність» (0,58) – властивість «безпосередність, простота, природність», «самоприйняття» (0,58) – властивість «рефлексивність: особистісна рефлексія». Це найпотужніший чинник, він об'єднує багато елементів, охоплених структурою властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів, що свідчить про високий ступінь інтегрованості структури особистісних властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів.

Опора як чинник самоактуалізації особистості майбутніх психологів передбачає керівництво своїми власними цілями, переконаннями, настановами та принципами, орієнтацію на сьогодення, але спираючись на минуле і майбутнє; прояв самоповаги, здатності любити й сприймати себе, незважаючи

на власні слабкості й недоліки, сприйняття людини як доброї за своєю сутністю; спонтанне вираження своїх почуттів у заздалегідь непродуманих діях; сприйняття свого життя як цікавого, емоційно насиченого й наповненого змістом процесу; своєчасне вираження адаптаційних здібностей, які дозволяють ефективно функціонувати і більш повно виявити, розвинути свої професійні можливості [190].

Значущість цього чинника підтверджено уявленнями про самоактуалізовану особистість гуманістичних персоністів [101; 114; 165]. Вони вважають, що самоактуалізована особистість має «внутрішню підтримку», спрямовується зсередини. Вона вільна у своїх діях незалежно від фізичного й соціального оточення, покладається на свій власний потенціал і внутрішні джерела зростання та розвитку. Самоактуалізована особистість довіряє своїм переживанням, покладається на них, будує своє життя, покладаючись на себе [165], розуміє і приймає власну природу [114]. Задовольняється своїм життям в сьогоденні, оскільки вважає себе успішно реалізованою людиною.

Другий за значущістю чинник «професійна ідентичність» (факторна вага 4,77) охоплює сім компонентів: «професійна ідентичність» (0,93), «усвідомленість» (0,92), «сформованість» (0,83), «прийняття» (0,60), «мотиваційний компонент» (0,77), «когнітивний компонент» (0,80), «конативний компонент» (0,75).

Зміст основних компонентів цього чинника вказує на те, що майбутні психологи, в цілому, сприймають себе як майбутніх фахівців, позитивно оцінюють свої професійні можливості, здібності, свій професійний потенціал. У процесі професійно-освітньої діяльності майбутні психологи співвідносять власні інтереси, цінності, ідеали, норми з інтересами, цінностями, ідеалами, нормами обраної професійної діяльності.

Зміст і значущість цього чинника підкреслюється дослідними роботами [168], в яких автори акцентують на тому, що професійна ідентичність розвивається під час навчання і саме професійна освіта є одним із джерел її

формування.

Здійснене дослідження довело, що структура властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів є достатньо інтегрованою. Базовим її компонентом є чинник «Опора», що об'єднав більшу частину досліджуваних самоактуалізаційних властивостей. Це дозволяє стверджувати, що для майбутніх психологів незалежність від інших і великий розрахунок на себе, керівництво власними цілями, переконаннями є основною самоактуалізаційною тенденцією, яка відображає психологічний зміст самоактуалізації особистості на певному життєвому етапі. Інший чинник «професійна ідентичність» є начебто «продовженням» основного чинника, оскільки усвідомлення своєї приналежності до певної професійної спільності, виразне уявлення про себе й свої прагнення, пов'язані з майбутньою професійною діяльністю, сприяє особистісному зростанню, розкриттю власного творчого потенціалу на етапі професійної підготовки.

### **2.2.3 Структура властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів на різних етапах професійної підготовки**

Розглянемо результати факторного аналізу властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів з метою виділення структури особистісних властивостей в залежності від етапу професійної підготовки (від курсу навчання). Результати факторного аналізу за курсами (1, 3, 5) репрезентовано в додатку А (1 курс – таблиця А.2; 3 курс – таблиця А.3; 5 курс – таблиця А.4).

Зміст певних чинників досліджується нами як певна здатність до самоактуалізації під час професійної підготовки за тієї умови, що виявлені за допомогою факторного аналізу на різних курсах навчання (1, 3, 5) чинники подібні до основних компонентів загальної структури особистісних властивостей самоактуалізованої особистості (розглянуто в параграфі 2.2.2). Тому ступінь інтеграції певних особистісних властивостей студентів може

виконувати функцію показника результативності процесів самоактуалізації майбутніх психологів.

Факторний аналіз властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів дозволив нам визначити загальні та окремі чинники та їх компоненти для 1, 3, і 5 курсів навчання у ВНЗ (таблиця 2.2), окреслити їх ієрархію (рисунки 2.1, 2.2).

Таблиця 2.2

**Ієрархія чинників у структурі властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів**

Чинники	Місце чинника в структурі властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів		
	1 курс	3 курс	5 курс
«Спонтанність»	1	–	–
«Орієнтація у часі»	–	1	–
«Професійна ідентичність»	2	2	1
«Особистісний адаптаційний потенціал»	3	–	3
«Опора»	–	–	2

На підставі результатів, продемонстрованих у таблиці 2.2, можемо стверджувати, що загальним для досліджуваних курсів є чинник «професійна ідентичність». На 5 курсі він перебуває на першому місці (вага чинника 6,38) в структурі властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів. На 1 (вага чинника 5,26) і 3 курсах (вага чинника 5,50) він посідає друге місце.

Визначимо ієрархію складових компонентів чинника «професійна ідентичність» (рисунок. 2.1) і порівняємо зміст цього чинника на різних курсах навчання (1, 3, 5).

Домінантним компонентом у чиннику «професійна ідентичність» на 1, 3 і 5 курсах є компонент «професійна ідентичність» (має найбільшу значущість, його позиція відповідає числу 7). Інші компоненти щодо нього розташовуються нижче, відповідно до ієрархії. Компонент «усвідомленість» посідає позицію «4» як на 3, так і на 5 курсах, на першому ж курсі він посідає



позицію «6». Компонент «сформованість» має позицію «3» на 3 та 5 курсах; на 1 курсі в ієрархії компонентів чинника «професійна ідентичність» його позиція – «5». Більше подібних позицій за жодним з окреслених компонентів виявлено не було.

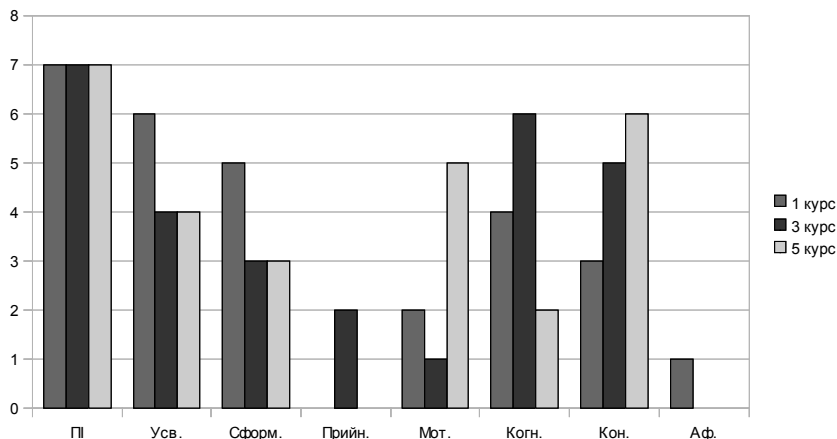


Рис. 2.1 Ієрархія компонентів чинника «професійна ідентичність» за курсами (1, 3, 5)

Примітка: ПІ — професійна ідентичність, Усв. — усвідомленість, Сформ. — сформованість, Прийн. — прийняття, Мот. — мотиваційний компонент, Когн. — когнітивний компонент, Кон. — конативний компонент, Аф. — афективний компонент.

Порівняємо зміст чинника «професійна ідентичність» і його компонентів на досліджуваних курсах. Для студентів 1 курсу характерним є домінування трьох компонентів: «професійна ідентичність» (0,98), «усвідомленість» (0,82), «сформованість» (0,82). Інші компоненти аналізованого чинника хоча й посідають не домінантні позиції в ієрархії, але є не менш значущими: когнітивний компонент (0,77), конативний компонент (0,68), афективний компонент (0,63). Отже, вступ студентів на психологічний факультет обумовлений зацікавленням майбутньою професією, бажанням вдосконалюватися й використовувати отримані психологічні знання на

майбутньому робочому місці.

На 3 курсі домінують такі компоненти чинника «професійна ідентичність», як: «професійна ідентичність» (0,94), «когнітивний компонент» (0,88) та «конативний компонент» (0,78). Компоненти: «усвідомленість» (0,76), «сформованість» (0,76), «прийняття» (0,75), «мотиваційний компонент» (0,73) також не менш значущі. Зміст даного чинника говорить про те, що у студентів 3 курсу присутнє позитивне ставлення до професії й одержуваних знань; вони сприймають і готові виконувати соціальні ролі психолога.

У студентів 5 курсу, на відміну від студентів 1 і 3 курсу (7 компонентів), виявлено 6 компонентів чинника «професійна ідентичність», з яких домінують такі: «професійна ідентичність» (-0,95), «конативний компонент» (-0,85), «мотиваційний компонент» (-0,84). Також досить важливими є такі компоненти, як «усвідомленість» (-0,83), «сформованість» (-0,83), когнітивний компонент (-0,63). Отже, у студентів 5 курсу виявлено кризу навчально-професійної ідентичності, на момент якої спостерігаємо розчарування в обраній професії, незадоволеність наявним рівнем знань, самоактуалізацією в одержуваній професії, невіру у власні сили й можливості успішного застосування отриманих знань у реальній професійній діяльності психолога.

Можна припустити, що яскравий прояв кризи професійної ідентичності у студентів-п'ятикурсників обумовлено тим, що їхні очікування не збігаються з реальністю, у якій вони спостерігають непотрібність професії психолога, низьку матеріальну забезпеченість, недостатнє позитивне ставлення до професії «психолог», неоднозначні вимоги до неї.

Чинник «особистісний адаптаційний потенціал» є спільним для 1 (вага чинника 4,54) і 5 курсу (вага чинника 3,88). Розглянемо ієрархію його компонентів на цих курсах (рисунк 2.2) (Додаток А таблиці А.2, А.4).

Домінантним компонентом у чиннику «особистісний адаптаційний потенціал» як для 1 (0,81), так і для 5 курсу (0,85) є «особистісний адаптаційний потенціал». Водночас, переконливим видається твердження, згідно з яким на кожному етапі професійної підготовки функції особистісного

адаптаційного потенціалу студента мають специфічні особливості.

На 1 курсі адаптаційний потенціал студента забезпечує орієнтацію в змінених умовах, передбачення можливого майбутнього результату й очікування його; на 5 курсі адаптаційний потенціал забезпечує «готовність» особистості до вирішення ускладнених адаптаційних завдань, перетворення структури та властивостей адаптаційної відповіді для забезпечення гармонійних відношень із середовищем, успішної реалізації поставлених цілей [161].

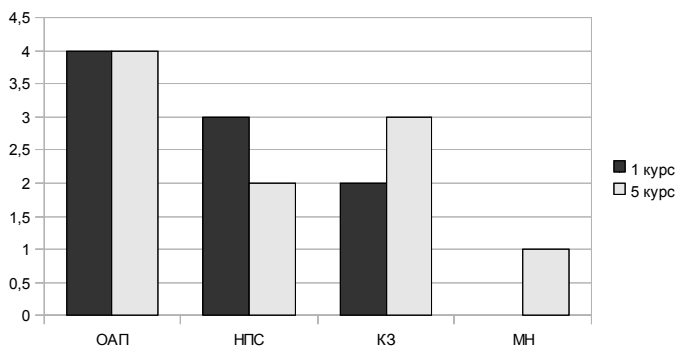


Рисунок 2.2 Ієрархія компонентів чинника «особистісний адаптаційний потенціал» (1, 5 курси).

Примітка: ОАП - особистісний адаптаційний потенціал, НПС - нервово-психічна стійкість, КЗ - комунікативні здібності, МН - моральна нормативність.

Компонент «нервово-психічна стійкість» посідає позицію «3» на 1 курсі й позицію «2» на 5 курсі в поданій ієрархії (1 курс – 0,73; 5 курс – 0,70). Компоненту «комунікативні здібності» відводиться позиція «2» на 1 курсі (0,71) і позиція «3» на 5 курсі (0,77). Компонент «моральна нормативність» наявний тільки на 5 курсі, в ієрархії домінантним не є, проте є досить значущим компонентом чинника «особистісний адаптаційний потенціал».

Отже, студенти 1 курсу стійкі до впливу психоемоційних стресорів, виявляють комунікативний потенціал з метою успішної адаптації до мінливих умов життя й діяльності. На 5 курсі провідною адаптаційною орієнтацією, яка

визначає зміст чинника «особистісний адаптаційний потенціал», є вибудовування адекватної системи стосунків і спілкування з оточуючими, у якій реалізуються ціннісно-сміслові настанови й морально-етичні цінності.

Чинники, які було виділено тільки для певного курсу, ми позначили як «окремі чинники» структури властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів.

Для 1 курсу окремими чинниками є: «спонтанність» (вага чинника 5,45), що містить такі компоненти: «цілі у житті» (0,59) – властивість «розмежування засобів і цілей»; «інтерес та емоційна насиченість життя» (0,64) – властивість «свіжість сприйняття»; «результативність життя, задоволеність самореалізацією» (0,52) – властивість «ефективне сприйняття реальності»; «локус контролю я» (0,64), «локус контролю життя» (0,57) – властивість «автономія, незалежність від культури й оточення»; «самоповага» (0,61) – властивість «прийняття себе, інших і природи»; «прийняття агресії» (0,65) – властивість «суспільний інтерес; глибокі міжособистісні стосунки».

Найбільш значущими є такі компоненти, як: «опора» (0,70) – властивість «автономія, незалежність від культури й оточення»; «ціннісні орієнтації» (0,75) – властивість «розмежування засобів і цілей»; «спонтанність» (0,76) – властивість «безпосередність, простота, природність».

Чинник «спонтанність» передбачає, що для актуалізації себе і своїх можливостей студентам 1 курсу необхідно проявляти природність у поведінці, певну свободу вибору в побудові свого життя відповідно до своїх уявлень про її смисл, нести відповідальність за свої дії, розраховувати тільки на свої сили, можливості та здібності; керуватися та приймати цінності самоактуалізованої особистості; сприймати негативні прояви людської поведінки як повністю природні. Це сприяє успішності встановлення міжособистісної взаємодії, відкритості зовнішньому життєвому досвіду.

На 3 курсі окремим чинником, що характеризує структуру особистісних властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів є «орієнтація в часі» (вага чинника – 8,40). Він містить такі компоненти, як:

«адаптивність» (0,71), «особистісний адаптаційний потенціал» (0,51) – властивість «соціально-психологічна адаптованість»; «прийняття себе» (0,68) – властивість «прийняття себе, інших і природи»; «емоційний комфорт» (0,66), «інтерес та емоційна насиченість життя» (0,64) – властивість «свіжість сприйняття»; «орієнтація в часі» (0,76), «результативність життя, задоволеність самореалізацією» (0,61) – властивість «ефективне сприйняття реальності»; «локус контролю життя» (0,52), «локус контролю я» (0,60), «опора» (0,74) – властивість «автономія, незалежність від культури й оточення»; «ціннісні орієнтації» (0,51), «гнучкість поведінки» (0,51), «спонтанність» (0,64) – властивість «безпосередність, простота, природність»; «самоприйняття» (0,62) – властивість «рефлексивність: особистісна рефлексія».

Отже, студенти 3 курсу психологічного факультету сконцентровані на дійсності, співвідносять минуле й сьогодення, реалістично пов'язують довгострокові плани з поточними завданнями; переконані в тому, що людині підвладне її життя, і вона може вільно приймати рішення, втілювати їх всупереч об'єктивним умовам і обставинам у життя; позитивно сприймають як свою фізіологічну природу, так і духовні, морально-етичні якості, отримуючи від цього задоволення, відчуваючи радість життя.

На 5 курсі окремим чинником є «опора» (вага чинника – 5,30). Складовими його компонентами є: «опора» (0,81) – властивість «автономія, незалежність від культури й оточення»; «ціннісні орієнтації» (0,62), «гнучкість поведінки» (0,55) – властивість «розмежування засобів і цілей»; «сензитивність» (0,55), «спонтанність» (0,63), «самоповага» (0,52) – властивість «прийняття себе, інших і природи»; «прийняття агресії» (0,68) – властивість «суспільний інтерес; глибокі міжособистісні стосунки»; «креативність» (0,51) – властивість «креативність».

Отже, студенти 5 курсу мають власну думку, самостійні у виробленні та відстоюванні власної позиції, вільно й невимушено демонструють свої почуття; позитивно ставляться до себе, вважають себе не гіршими за інших. На цьому етапі професійної підготовки у майбутніх психологів вибудовується

специфічна ієрархія особистісних цінностей, яка є сполучною ланкою між індивідуальним світом особистості та суспільством у цілому. Вони відкриті для нового досвіду, для отримання інформації ззовні, шукають нові оригінальні шляхи вирішення поставлених завдань.

Результати факторного аналізу дозволяють зробити такі висновки. У майбутніх психологів на різних етапах професійної підготовки (1, 3, 5 курс) самоактуалізаційні властивості, що корелюють та утворюють значущі інтеркореляційні зв'язки, об'єдналися в кілька чинників: «опора», «спонтанність», «орієнтація в часі», «професійна ідентичність», «особистісний адаптаційний потенціал». Чинник «опора» (властивість «автономія, незалежність від культури й оточення») передбачає керівництво своїми власними цілями, переконаннями, настановами та принципами. Чинник «спонтанність» (властивість «безпосередність, простота, природність») обумовлює здатність виражати свої почуття в заздалегідь непродуманих діях. Чинник «орієнтація в часі» (властивість «ефективне сприйняття реальності») передбачає концентрацію людини на сьогоденні, співвіднесення минулого й сьогодення, а також реалістичне пов'язування довгострокових планів з поточними завданнями. Чинник «професійна ідентичність» (властивість «професійна ідентичність») має на увазі усвідомлення своєї приналежності до певної професійної спільноти, виразне уявлення про себе та свої прагнення, пов'язані з майбутньою професійною діяльністю. Чинник «особистісний адаптаційний потенціал» (властивість «соціально-психологічна адаптованість») передбачає орієнтацію в змінених умовах, передбачення можливого майбутнього результату та його очікування, перетворення структури і властивостей адаптаційної відповіді для забезпечення гармонійних відношень із середовищем.

Отже, для майбутніх психологів студентів 1 курсу головними рушійними силами самоактуалізації є природність у поведінці, певна свобода вибору й відповідальність за свої дії; керівництво цінностями самоактуалізованої особистості; інтерес до майбутньої професії та бажання вдосконалюватися, а

також вільна орієнтація в змінених умовах, передбачення можливого майбутнього результату. Для майбутніх психологів студентів 3 курсу важливим є концентрація на сьогоднішні та співвіднесення його з минулим і майбутнім; переконаність у тому, що людині підвладне її життя, і вона може вільно приймати рішення, а також позитивне ставлення до професії та прийняття професійних ролей психолога. На 5 курсі для майбутніх психологів є характерною «криза професійної ідентичності», яка має прояв у деякому розчаруванні в обраній професії, невірі у власні сили й можливості успішного застосування отриманих знань у реальній професійній діяльності психолога. Аналіз змісту й ієрархії виокремлених чинників зазначає наявність у них змін, обумовлених етапами навчально-професійної підготовки.

#### **2.2.4 Структура властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів залежно від форм фінансування навчання**

Аналіз отриманих результатів на платній та бюджетній формах фінансування навчання виявив наявність як загальних, так і окремих чинників, відмінності в компонентах, що утворюють чинник.

Ідентифіковано два чинники як на бюджетній, так і на платній основі навчання. Спільними для обох досліджуваних категорій студентів є чинник «опора» (вага чинника платна форма – 7,21, бюджетна форма – 7,63). Ми здійснили порівняльний аналіз компонентів, що складають загальний чинник «опора» (результати вміщено в таблиці А.6 додаток А).

Розглянемо компоненти чинника «опора», які є характерними для обох досліджуваних категорій студентів-майбутніх психологів.

До чинника «опора» (платна, бюджетна форми) належать такі компоненти: «орієнтація у часі» – властивість «ефективне сприйняття реальності» (платна форма – 0,75, бюджетна форма – 0,73); «самосприйняття» – властивість «прийняття себе, інших і природи» (платна форма – 0,64, бюджетна форма – 0,60); «спонтанність» – властивість «безпосередність,

простота, природність» (платна форма – 0,56, бюджетна форма – 0,60); «опора» – властивість «автономія, незалежність від культури й оточення» (платна форма – 0,78, бюджетна форма – 0,77); «інтерес та емоційна насиченість життя» – властивість «свіжість сприйняття» (платна форма – 0,60, бюджетна форма – 0,64); «адаптивність» – властивість «соціально-психологічна адаптованість» (платна форма – 0,65, бюджетна форма – 0,67).

Аналіз змісту цих компонентів (таблиця А.6 додаток А) свідчить, що у студентів обох форм навчання на етапі професійної підготовки самоактуалізаційні властивості виражаються в компетентності в часі, який надає спрямованості й часову перспективу для досягнення поставлених цілей; сприйняття свого життя як цікавий емоційно насичений і наповнений змістом процес; упевненості в тому, що життя можна контролювати й будувати самостійно; позитивному прийнятті своєї особистості, яке виражається в уявленні себе як вольових, самостійних, впевнених особистостей; у прояві природності й достовірності власної особистості; адаптованості до навчально-професійного процесу.

Проте є істотні відмінності в компонентах чинника «опора» студентів, які навчаються за рахунок бюджетних коштів та сплачують за навчання. Студентів, які навчаються на платній основі, крім процесу їх життя, цікавить ще й його результативність, тобто вони оцінюють прожитий час, виділяючи в ньому продуктивні та/або непродуктивні моменти, аналізують відповідність своїх дій поставленій меті, їх доцільність; здатні швидко реагувати на зміни, співвідносити свою поведінку з обставинами, що змінюються. Майбутні психологи, які навчаються за рахунок бюджетних коштів, крім прийняття себе, сприймають інших людей, вбачаючи в них швидше хороше, ніж погане; прагнуть до домінування в тому суспільстві, у якому перебувають; скеровуються цінностями, притаманними самоактуалізованій особистості; почуваються емоційно комфортно, глибоко відчувають свої потреби.

Інший виділений чинник на обох формах фінансування належить до властивості «професійна ідентичність», проте має відмінності в назвах, оскільки вони були номіновані нами за домінантним параметром у чиннику.



Так, на платній формі навчання чинник має назву «професійна ідентичність» (вага чинника – 5,81), на бюджетній формі – «усвідомленість» (вага чинника – 4,45). Результати факторного аналізу за двома досліджуваними категоріями студентів вміщено в додатку А таблиця А.5.

Порівняємо компоненти, що складають чинники структури властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів, які навчаються на платній і бюджетній основі.

До чинників «професійна ідентичність» (платна форма) належать такі компоненти: «професійна ідентичність» (0,94), «усвідомленість» (0,92), «сформованість» (0,81), «прийняття» (0,75), «мотиваційний компонент» (0,83), когнітивний компонент (0,93), конативний компонент (0,90). Чинник «усвідомленість» (бюджетна форма) містить такі компоненти, як: «усвідомленість» (0,94), «професійна ідентичність» (0,92), «сформованість» (0,86), «когнітивний компонент» (0,83), «мотиваційний компонент» (0,66), «конативний компонент» (0,64).

Отже, можна зафіксувати певну схожість у поданих чинниках та їх компонентах, проте їх ієрархія залежно від величини факторного коефіцієнта дещо різна, що й відображає специфіку структури властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів залежно від форми фінансування навчання.

Провідне значення в чиннику «професійна ідентичність» у студентів, які сплачують за навчання, має така самоактуалізаційна тенденція як прийняття професійної ролі психолога, узгодженість особистісної та професійної ідентичностей; у чиннику «усвідомленість», у студентів, які навчаються на бюджетній основі, у якості самоактуалізаційної тенденції виявлено усвідомлення самого себе та значення майбутньої професійної діяльності. Однак, на відміну від студентів, які сплачують за навчання, у студентів, які навчаються на бюджетній основі, «прийняття» як показник властивості «професійна ідентичність» не виражений. Можливо, це можна розглядати як відображення певного способу самоактуалізації: студенти, які сплачують за навчання, чітко уявляють себе в професії, які усвідомлюють професійні ролі

психолога, розглядають і процес навчання (навчально-професійну підготовку) як можливість для найбільш успішного пізнання, розкриття й втілення власних потенційностей; студенти, що навчаються за рахунок бюджетних коштів, усвідомлюючи себе в професії та її значення, намагаються знайти в ній певний для себе сенс, шляхи самозміни, самореалізації.

Отже, результати, отримані під час факторного аналізу, дозволяють стверджувати наявність певних відмінностей у провідних компонентах структури властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів, які сплачують за навчання і навчаються за рахунок бюджетних коштів. Ці відмінності полягають у тому, що майбутні психологи, які сплачують за навчання, більш орієнтовані на досягнення певного результату в житті, здатні швидко реагувати на зміни, співвідносити свою поведінку з обставинами, що постійно змінюються. Процес професійної підготовки розглядають як можливість розкриття і втілення власних потенційностей. Майбутні психологи які навчаються за рахунок бюджетних коштів, прагнуть домінувати в тому суспільстві, в якому знаходяться, глибоко відчують свої потреби. Усвідомлюючи себе в професійній діяльності, намагаються знайти в ній певний для себе зміст, способи самоактуалізації.

## РОЗДІЛ 3

### ОПТИМІЗАЦІЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

#### **3.1 Система психолого-педагогічного супроводу самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки**

Для повної самореалізації своїх потенційних можливостей, тобто самоактуалізації в процесі професійної підготовки необхідний високий ступінь інтеграції властивостей самоактуалізованої особистості. Результати здійсненого дослідження засвідчили, що у респондентів недостатньо виражені такі властивості самоактуалізованої особистості, як: «автономія, незалежність від культури й оточення», «соціально-психологічна адаптованість», «свіжість сприйняття»; «розмежування засобів і цілей». Отримані результати довели необхідність створення системи психолого-педагогічного супроводу оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки.

Важливість психолого-педагогічного забезпечення освіти засвідчує багато дослідників (Г.О. Балл, І.О. Зимня, Л.М. Карамушка, Н.В. Кузьміна, О.М. Леонтьєв, С.Д. Максименко, А.О. Реан, Н.В. Чепелєва, Ю.М. Швалб, В.О. Якунін та ін.). Впродовж останніх років науковцями до змісту освітньої діяльності разом з навчанням і вихованням зараховують складові психологічного супроводу (М.Р. Бітянова, І.В. Дубровіна та ін.), підтримки (О.Г. Асмолов, О.Ф. Бондаренко, О.Г. Лідерс та ін.). У низці досліджень розглянуто проблеми психологічного та психолого-педагогічного супроводу й підтримки особистісно-професійного розвитку студентів психологічною службою ВНЗ (М.Д. Дворяшина, Ю.В. Суховершина, Л.В. Темнова та ін.).

У науковій літературі поняття психолого-педагогічний супровід розглядають як психологічну допомогу й підтримку реакцій, процесів і станів особистості, які природньо розвиваються (В.С. Мухіна); як недирективну

форму надання допомоги, спрямовану на розвиток і саморозвиток самосвідомості особистості, що запускає механізми саморозвитку та активізує власні ресурси людини (Ю.В. Слюсарев); як сприяння процесу розвитку й саморозвитку, самореалізації, збереження психологічного здоров'я учнів (І.В. Дубровіна, К.М. Гуревич); як допомогу особистості в її особистісному зростанні; як емпатійність розуміння вихованця, як відкрите спілкування (В.І. Слободчиков); як створення соціально-психологічних умов для успішного навчання й розвитку (Н.Р. Бітянова).

В якості складових психолого-педагогічного супроводу виділяють процеси психологічної та педагогічної підтримки, допомоги з боку «супроводжуючих» педагогів, психологів, наставників, консультантів (І.В. Дубровіна, М.Р. Бітянова, О.С. Газман, В.І. Слободчиков, А.В. Мудрик та ін.).

Педагогічну підтримку можна представити як систему спільних дій педагогів і студентів, спрямованих на визначення інтересів, цілей, можливостей і шляхів подолання перешкод (проблем) студентів, що заважають їм самостійно досягти бажаних результатів у професійно-навчальній діяльності, самоактуалізуватися в ній. Водночас, необхідно орієнтуватися на наявні у студентів реальні й потенційні можливості та здібності [38].

Психологічна підтримка є багатовимірним процесом, який зосереджений на позитивних якостях і перевагах особистості, сприяючи відновленню віри в себе і свої можливості, підвищенню резистентності особистості до дестабілізуючих зовнішніх і внутрішніх чинників [176, 5]. Характерним для психологічної підтримки є встановлення характеру особистісних проблем, надання допомоги в їх вирішенні, організація необхідної профілактичної роботи. Психологічна підтримка «допомагає впоратися з життям, з труднощами і проблемами, що виникають» [147, 105].

У дослідженні психолого-педагогічний супровід визначено як цілісну, системно-організовану діяльність, що забезпечує створення в межах ВНЗ комплексу соціально-психологічних і педагогічних умов для успішної

навчально-професійної підготовки, розвитку та самоактуалізації особистості студента.

Організація психолого-педагогічного супроводу оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів зумовила виділення мети, завдань, функцій супроводу; визначення суб'єктів супроводу та форм їх роботи, етапів, технології й системи засобів; прогнозування очікуваних результатів.

Основною метою супроводу є створення умов для прояву таких властивостей особистості студентів, які сприяють ефективній реалізації їх потенційних можливостей, особистісному зростанню. Шлях досягнення цієї мети полягає через організацію студентів на власне самовдосконалення за опосередкованої участі працівників вищого навчального закладу. Тільки діяльність самого студента розкриває його потенційні можливості й особистісні властивості.

Основне завдання психолого-педагогічного супроводу навчально-виховного процесу полягає у створенні оптимальних умов для особистісного і професійного розвитку студентів. Враховуючи напрямок дисертаційного дослідження, окремими завданнями психолого-педагогічного супроводу майбутніх психологів ми вважаємо:

- створення умов для успішної соціально-психологічної адаптації студентів в умовах ВНЗ;
- створення умов для формування позитивної Я-концепції, впевненості у власних силах, своєму творчому потенціалі, незалежності у прийнятті рішень, здатності до глибоких міжособистісних стосунків;
- формування установок на постійний саморозвиток і самовдосконалення;
- підтримка особистості у визначенні й проектуванні життєво професійної стратегії на наступні етапи життєдіяльності;
- сприяння адекватному сприйняттю вимог професії та корегуванню їх зі своїми здібностями, можливостями, індивідуально типологічними характеристиками;

- навчання конструктивним способом подолання професійних та особистісних проблем;

- формування психологічної компетентності як динамічного новоутворення особистісного й професійного розвитку.

З огляду на специфіку дослідження, ми акцентуємо увагу на розвивальній функції психологічного супроводу (організація професійного та загальнокультурного розвитку особистості, її творчого потенціалу).

Суб'єктами спільної діяльності при організації психолого-педагогічного супроводу є студенти психологічного факультету, його викладачі, куратори академічних груп, керівники факультету.

Як засвідчує досвід багатьох вищих навчальних закладів, завдання з адаптації до умов вузівського навчання, самореалізації та самоактуалізації найбільш сприятливо можна вирішувати за допомогою кураторів академічних груп [89]. Діяльність куратора академічної групи передбачає позитивну динаміку формування у студентів загальних і професійних компетенцій та особистісних якостей, що забезпечують їх прагнення до самостійності, самоактуалізації, саморозвитку та творчого виконання своїх професійних функцій [122]. Куратор активно впливає на активізацію внутрішніх резервів студентів, їх повноцінну творчу самореалізацію як в освітній, так і інших галузях життєдіяльності [239]. Особлива роль належить кураторам в організації навчальної та позанавчальної діяльності першокурсників, оскільки саме на першому році навчання студенти є більш гнучкими в створенні стійкого контакту з викладачами і вимагають більшого управління в організації навчальної та позанавчальної діяльності [91].

Дослідники [48; 75; 89; 253] відзначають важливість взаємодії студентів різного рівня здібностей, умінь, досвіду, різного року навчання, віку, адже це може сприяти передачі досвіду самоактуалізації, знань про техніки та прийоми саморозвитку та самовдосконалення. «...«Сильні» студенти можуть виконувати роль дорослих і забезпечувати необхідну індивідуалізацію для більш «слабких» однолітків у зоні їх найближчого розвитку» [75]. Аналіз робіт з

проблеми засвідчив, що в психології та педагогіці недостатньо вивчено і використано різновікову взаємодію студентів ВНЗ з метою розвитку здібностей до самоактуалізації. Але така взаємодія може бути здійснена під час роботи студентів-наставників зі студентами молодших курсів.

Вживане нами поняття «студент-наставник» співзвучне з використовуваним в педагогіці поняттям «тьютор», діяльність якого спрямована на роботу зі студентами, навчальним матеріалом, підготовку й передачу його в більш доступній формі, пояснення проблеми ясно й зрозуміло, що викликає інтерес до предмету. У межах супроводу самоактуалізації майбутніх психологів під час професійної підготовки студенти-наставники виконують дещо інші функції, а саме: допомога в організації навчально-професійної діяльності першокурсників (надання інформації про структуру навчальної програми психологічного факультету, знайомство з ефективними методами роботи, підтримка в самоосвіті); обмін досвідом подолання та вирішення проблем, труднощів адаптаційного періоду, реалізації та розкритті свого внутрішнього потенціалу; спонукання студентів-першокурсників, на підставі власного досвіду, до роботи над собою, самовдосконалення, прагнення до актуалізації власного потенціалу під час професійної підготовки.

Організація цієї діяльності охоплює студентів старших курсів (починаючи з 3 курсу), що дозволяє розширити спектр варіативних форм взаємодії майбутніх психологів старших і молодших курсів та ефективно вирішувати завдання оптимізації самоактуалізації. Ефективність роботи студентів-наставників під час психолого-педагогічного супроводу обумовлено тим, що вони мають такий же соціальний статус, як і їхні підопічні, добре уявляють собі їх труднощі та проблеми і, будучи успішними студентами, є гідним прикладом для наслідування. Ці студенти спільно з першокурсниками висувують ідеї, готуються і беруть участь у творчих заходах, що стимулює мотивацію саморозвитку, забезпечує залучення студентів-першокурсників до творчої діяльності.

До студентів-наставників висувують певні вимоги: знання основних

функцій студентів-наставників, завдань і змісту їх діяльності, основних проблем студентів молодших курсів; а також вони повинні виявляти такі вміння, як: здійснення рефлексивної діяльності, прийняття відповідальності, саморозвиток, міжособистісне спілкування, робота в команді, організаторські тощо. Студентів-наставників обирають куратори академічних груп зі складу успішних студентів за бажанням (один або кілька студентів, залежно від кількості студентів-першокурсників у групі).

Куратори академічних груп здійснюють функції організатора (організація підготовки студентів-наставників), консультанта (консультація та супровід діяльності студентів-наставників), координатора (організація взаємодії між усіма суб'єктами психолого-педагогічного супроводу розвитку здатності до самоактуалізації). Також куратори повинні проводити моніторинг діяльності студентів-наставників; мотивувати їх на самоосвіту, самовдосконалення та самоактуалізацію особистості; проводити спеціальні семінари для студентів-наставників, на яких вони проходять підготовку з метою оволодіння необхідними їм знаннями й уміннями; організовувати знайомство й зустрічі студентів-наставників та тих, кому буде надано допомогу, на так званих «зустрічах-консультаціях», на яких студенти-наставники самі проводять бесіди з питань, що цікавлять молодших.

Викладачі-психологи забезпечують науковий, прикладний та практичний аспекти супроводу. Суть наукового аспекту полягає у визначенні теоретичних і методичних основ розвитку та самоактуалізації особистості під час професійної підготовки; теоретичному обґрунтуванні та розробці психодіагностичних і психокорекційних методів супроводу. Прикладний аспект спрямований на вирішення завдань методичного забезпечення супроводу. Практичний аспект передбачає реалізацію всіх зазначених напрямів через безпосередню роботу зі студентами.

Основними формами роботи викладачів-психологів є психодіагностика, психокорекційна робота, психологічне консультування. За допомогою психодіагностики здійснюється обстеження студентів, виявлення



індивідуально-психологічних особливостей їх особистості, її потенційних можливостей під час професійно-навчальної підготовки, визначається ефективність психолого-педагогічного супроводу оптимізації самоактуалізації першокурсників.

Психокорекційна робота передбачає цілеспрямований психологічний вплив з метою зміни психічного стану студента відповідно до «норми психічного розвитку», формування навичок, що роблять його поведінку більш гнучкою, що підвищують адаптацію, можливості особистісного розвитку та актуалізації власного потенціалу. Програма психокорекційної роботи складається на підставі результатів психодіагностичного обстеження й може проводитися в груповій або індивідуальній формі [61].

Психологічне консультування полягає у створенні умов спілкування, у яких студент, здійснюючи дослідження власної особистості, починає краще розуміти себе та взаємодіяти з іншими людьми, по-новому бачити й оцінювати свої проблеми, знаходити альтернативні варіанти їх вирішення, нести відповідальність за своє життя, усвідомлювати шляхи самоактуалізації [99].

Виділяється три етапи психологічного супроводу майбутніх психологів:

- діагностичний етап (виявляють основні проблеми освітнього процесу, утруднення особистісного професійного розвитку суб'єктів навчально-виховного процесу, формуються установки на підвищення особистісної та професійної компетентності);

- формувальний етап (формування вмінь і навичок у навчальній і професійній діяльності, стійкої спрямованості на професійне і особистісне зростання, формування навичок самоконтролю й саморегуляції, формування професійної самосвідомості);

- етап професійної репрезентації (формування психологічної готовності до успішної професійної діяльності, розвиток здатності до проектування життєвої стратегії та потреби в самоактуалізації, формування психологічної компетентності, розвиток професійної та особистісної рефлексії).

Основними способами досягнення поставлених завдань, пов'язаних з

самоактуалізацією, які забезпечують їх вирішення, на кожному етапі професійного становлення є рефлексія, проектування, самопроектування й самокорекція; технології професійного становлення (самопізнання, саморозвиток, технологія самореалізації та співробітництва).

Очікуваний результат психолого-педагогічного супроводу в системі підготовки психологів можна спрогнозувати за допомоги низки вимог, які є своєрідними критеріями ефективності професійного та особистісного розвитку суб'єктів навчального процесу. До цих вимог належать: уміння аналізувати результати власної навчальної та професійної діяльності; компетентність в міжособистісних стосунках у системі викладач – студент, здатність самостійно визначати шляхи й засоби подальшого власного розвитку) і аутопсихологічна компетентність (особистісна рефлексія, що дозволяє усвідомити особистісний потенціал, ефективно проектувати життєву стратегію, саморегуляція, самоконтроль тощо); особистісна рефлексія, усвідомлення бар'єрів, чинників, які перешкоджають і сприяють розвитку і саморозвитку; високий рівень потреби в самоактуалізації; готовність виявляти соціальну активність; наявність високої мотивації діяльності, пов'язаної з підвищенням рівня професійних знань і умінь.

Отже, основними ідеями системи психолого-педагогічного супроводу оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів суб'єктів навчально-професійного процесу психологічного факультету є: організація на факультеті взаємодії студентів-наставників і першокурсників, що сприяє оптимізації їх самоактуалізації; розширення сфери діяльності кураторів студентських академічних груп (підготовка студентів-наставників, організація, координація та моніторинг їх діяльності); залучення викладачів-психологів, розширення сфери їх діяльності (психологічні консультації для першокурсників, проведення з ними психодіагностичної та психокорекційної роботи).

### **3.2 Структура та зміст програми розвитку властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів процесі професійної підготовки**

Одним з елементів психолого-педагогічного супроводу майбутніх психологів в процесі професійної підготовки можна вважати розроблену нами експериментальну програму розвитку властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів процесі професійної підготовки, реалізація якої здійснюється викладачами-психологами.

Основною метою цієї програми є створення умов для прояву властивостей студентської особистості, які сприяють ефективній реалізації їх потенційних можливостей, особистісному зростанню.

Теоретичними підвалинами для побудови програми слугували такі механізми розвитку особистісних властивостей, як: самопізнання, самостимулювання, самопрограмування, самореалізація та самопрезентація.

Самопізнання забезпечує усвідомлення, з'ясування своїх можливостей, своїх позитивних та негативних якостей, особистісних властивостей, що сприяють або перешкоджають повному вияву себе. Самостимулювання як внутрішнє спонукання до саморозвитку, самостійної роботи над удосконаленням своєї особистості передбачає використання прийомів самокритики, самостимуляції, самонаказу, самообов'язковості, самопримусу. Самопрограмування охоплює формулювання мети й завдань, визначення шляхів, ресурсів для повного прояву своїх потенційних можливостей. Основними елементами самореалізації вважають: прийоми організаційно-управлінського характеру, інтелектуальний розвиток, саморегуляцію психічних станів. Самопрезентація може бути визначена як уявлення форм і методів роботи над собою, що відповідають актуальному розвитку властивостей особистості.

Зазначена мета й механізми розвитку особистісних властивостей, що обумовлюють здатність до самоактуалізації, передбачають вирішення таких

завдань:

- формування в учасників тренінгу уявлень про процес самоактуалізації, про властивості особистості, що самоактуалізується;
- розвиток вміння приймати себе, довіряти власному «Я»;
- вироблення навичок конструктивної міжособистісної взаємодії, пізнання та прийняття інших людей;
- навчання способам ефективного планування свого часу, формулювання цілей, а також оцінки їх адекватності та реалістичності;
- стимулювання прагнення до досягнення успіху, конструктивного вирішення проблемних ситуацій;
- формування здатності до здійснення життєвого вибору, почуття відповідальності за становлення своєї особистості;
- розвиток творчого потенціалу особистості.

Психологічний зміст програми передбачає створення умов для усвідомлення особистістю своїх індивідуальних особливостей, більш чіткого та глибокого уявлення про себе та свій актуальний стан; розвиток здатності адекватно вибудовувати життєві плани, цілі, коригувати їх. Реалізація психологічного змісту програми забезпечується під час відкриття й пошуку себе, формування відповідальності та свободи, привітності та відкритості, орієнтації на успіх і творчість. Тому особистість буде здатна стати на шлях самоактуалізації, жити осмислено та продуктивно.

При реалізації програми особливу увагу необхідно звернути на створення клімату довіри, який дозволить продемонструвати велику інтенсивність зворотного зв'язку. Це надасть можливість учасникам реально побачити себе очима інших, зорієнтуватися у власному внутрішньому світі й досвіді прояву своїх можливостей, вирішенні проблемних ситуацій, реалізації поставлених цілей. Визначальною створення клімату довіри є рольова позиція тренера, яка повинна бути спрямована не на протиставлення себе групі, а на інтеграцію з нею, тобто він повинен виступати як один із учасників групи, хоча і задавати на початкових етапах групові норми й моделі поведінки.

Для досягнення мети тренінгу та реалізації поставлених завдань тренеру необхідно створити умови для формування групи високого рівня розвитку.

Відповідно до цього він повинен дотримуватися низки принципів під час організації занять:

1. Принцип активності учасників: під час занять члени групи постійно залучаються до різних дій: обговорення та програвання ситуацій, запропонованих тренером або самими учасниками; спостереження за заданими критеріями за поведінкою учасників рольових ігор; аналіз і самоаналіз виконання усних і письмових вправ тощо.

2. Принцип об'єктивації поведінки: на початку занять поведінка учасників групи переводиться з імпульсивного на об'єктивований рівень і підтримується на цьому рівні. Об'єктивація поведінки досягається за допомогою організації зворотнього зв'язку (особливим чином вибудовується обговорення, аналіз виконання завдання).

3. Принцип партнерської взаємодії: передбачає визнання цінності іншої особистості, її думок, інтересів, а також ухвалення рішення з максимально можливим урахуванням думок усіх учасників тренінгу.

Під час роботи застосовуються такі прийоми: вправи для розминки (психогімнастика); самодіагностика й організація зворотнього зв'язку; міні-лекції; практикуми; групова дискусія; рольові ігри, мозковий штурм та аналіз проблемних ситуацій; техніки психосинтезу, позитивної психотерапії та гештальттерапії.

Для створення програми використовувалися вправи, розроблені С.С. Занюком [58; 59], А.О. Капациною [62], Л.М. Кобильнік [64], Є.О. Лопатиним [89], Г.Д. Ляльчук [90], Р.П. Попелюшко [144], Т.П. Репнової [163], Є.І. Роговим [164] та адаптовані з урахуванням цілей нашої програми.

Кожне заняття складається з низки послідовних етапів: розминки, складовою частиною якої є психогімнастика; основної робочої частини; зворотнього зв'язку (учасники тренінгу висловлюють свої думки й побажання тренеру щодо заняття); ритуалу прощання. Психогімнастика передбачає

тренінг невербальної експресії (зобразити щось або когось за допомогою пантоміми). Це сприяє створенню робочої атмосфери в групі, зняттю психологічних бар'єрів і затискачів, зближенню учасників групи.

Програма розрахована на 10 занять по 2 години (загальна тривалість 20 годин). Частотність зустрічей – 1 раз на тиждень. В апробації програми брали участь студенти 1-го курсу психологічного факультету в кількості 25 осіб, що були залучені до констатувального етапу дослідження. Програма розрахована на проведення занять із студентською групою. Групи повинні комплектуватися добровільно.

З процесуального боку програма складається з чотирьох тематично взаємопов'язаних блоків. У кожному блоці виділяємо певні завдання.

Перший блок (заняття 2-3) є інформаційно-аналітичною основою тренінгу і передбачає осмислення процесу самоактуалізації, аналіз, оцінювання якостей і властивостей особистості, що сприяють повному прояву можливостей.

Завдання першого блоку:

- 1) актуалізація процесу самоактуалізації;
- 2) ознайомлення з обмеженнями й перешкодами самоактуалізації;
- 3) побудова кожним учасником групи власного шляху реалізації потенціалу;
- 4) створення мотивації на самозміну;
- 5) аналіз позитивних та негативних якостей особистості, оцінювання можливості їх використання для самоактуалізації;
- 6) складання портрету особистості, що самоактуалізується.

Другий блок (4-5 занять) спрямований на формування в учасників групи здатності приймати себе та інших, міжособистісно взаємодіяти.

Завдання другого блоку:

- 1) активізація самопізнання;
- 2) самоаналітична робота, яка сприяє прийняттю власної особистості;
- 3) формування позитивного ставлення до інших людей;

4) розвиток уміння встановлювати адекватну систему стосунків і спілкування з оточенням;

5) вироблення навичок попереджати й вирішувати конфліктні ситуації.

Третій блок (6-8 заняття) орієнтований на вироблення навичок щодо планування робочого часу й цілепокладання; прагнення досягати високих результатів і майстерності в діяльності.

Завдання третього блоку:

1) отримання теоретичних знань про особливості ефективного планування робочого часу, життєвих цілей;

2) придбання практичних навичок раціональної організації робочого дня;

3) розвиток умінь адекватно формулювати цілі;

4) оцінювання доцільності виконуваних дій у досягненні бажаних результатів;

5) створення умов для формування мотивації досягнення успіху.

Четвертий блок (9-10 заняття) присвячений розвитку умінь долати труднощі в різних складних ситуаціях; вихованню творчої установки, прагнення до досконалості, самоактуалізації.

Завдання четвертого блоку:

1) ознайомлення з терміном «проблема»;

2) переживання досвіду проблемної ситуації;

3) формування групового вирішення проблеми;

4) розвиток умінь висувати, аналізувати і переструктурувати ідеї;

5) подолання бар'єрів творчого процесу.

У програмі виділено вступне (1 заняття) і підсумкове заняття (10 заняття). Зміст кожного блоку продемонстровано в додатку Б.

Реалізація першого блоку програми передбачає ознайомлення студентів з теоретичними положеннями гуманістичної теорії, поглядами на розвиток особистості вітчизняних учених, що працюють над проблемою самоактуалізації особистості.

Звертаємо увагу на те, що «...самореалізація особистості є, насправді,

органічно притаманною будь-якій людині (і зовсім недоречними є тези, що нібито дуже невелика кількість людей (3% за А. Маслоу) – самореалізуються, оскільки це «роблять» усі)» [95, 168]. З метою уникнення занепокоєння з приводу того, що тільки незначний відсоток людей досягає вершин самоактуалізації, є доцільним навести також погляди інших сучасних учених (Г.О. Балл, М.Б. Бондар, М.Б. Гасюк, В.А. Гупаловська, Л.М. Кобильник, Ю.Г. Долінська), які підкреслюють, що кожна людина має приховані задатки й здібності, тому важливо не гальмувати в собі прагнення до самоактуалізації, успіху, не боятися його. Водночас, також науковці стверджують, що самоактуалізація є складним і тривалим процесом, який вимагає чіткого визначення мети, значних вольових зусиль, спрямованої самоактивності, великих психологічних та енергетичних витрат.

Вправи підібрано таким чином, щоб студенти шляхом усвідомлення своїх індивідуальних особливостей змогли більш чітко й повно визначити для себе: що їм необхідно для повної реалізації, що перешкоджає цьому, які властивості самоактуалізованої особистості притаманні їм, а які властивості слід розвивати. Це дозволить студентам поглибити уявлення про себе і свій актуальний стан, окреслити шляхи самореалізації як самостійного діяча в різних життєвих сферах: навчання, професія, сім'я тощо.

Прогнозований результат першого блоку програми: вихід за межі сформованого уявлення процесу самоактуалізації; усвідомлення вектору життєдіяльності, пошуків, самореалізації; стимулювання прагнення до всебічного й безперервного розвитку своєї особистості; аналіз внутрішніх ресурсів, що сприяють або перешкоджають розкриттю сутнісних сил, максимальній реалізації своїх можливостей.

У процесі реалізації другого блоку програми відбувається формування здатності приймати свою особистість, пізнавати та приймати інших людей, ефективно взаємодіяти з оточенням.

Необхідність цього блоку обумовлено тим, що людина, яка сприймає себе такою, якою вона є, здатна адекватно визначати власні здібності та



можливості, сприймати інших людей і взаємодіяти з ними; виявляти особистісні якості (рішучість, твердість, наполегливість, впевненість), які допомагають досягти більш високого рівня самоактуалізації особистості. Підтвердженням цього є думка К. Роджерса, що людина, яка сприймає себе, також зможе схвалювати і сприймати інших людей. Тенденція до самоактуалізації ототожнюється К. Роджерсом з прагненням поводити себе і розвиватися (отримувати унікальний досвід) відповідно до того, як людина свідомо себе сприймає [92].

Прогнозований результат другого блоку: прийняття власної особистості такою, яка вона є, уміння дослухатися, довіряти власному «Я»; більш позитивне ставлення до інших людей, здатність аналізувати їх поведінку; уміння міжособистісно взаємодіяти, встановлювати вербальний і невербальний контакт, попереджати й вирішувати конфліктні ситуації.

Під час реалізації третього блоку програми організовується робота з формування та розвитку навичок планування свого часу, висунення мети; з розвитку мотивації досягнення успіху, шляхом формування нових позитивних когнітивних процесів (сприйняття, мислення, ставлення до самого себе).

В цьому блоці перед виконанням практичних завдань учасникам пропонують прослухати міні-лекції, які містять інформацію про важливість раціонального планування часу, висунення реальних і досяжних цілей; правила й етапи планування часу та цілей.

Після теоретичного ознайомлення учасникам пропонуються практичні заняття, які мають на меті з урахуванням отриманих знань відпрацювання вмінь спланувати робочий день, проаналізувати ефективність управління своїм часом, значимість минулого, майбутнього і сьогодення в житті; поставити мету, виділяючи проміжні цілі, способи і засоби досягнення.

Також здійснюється робота, спрямована на підвищення мотивації досягнення успіху, оскільки тільки високомотивовані особистості схильні виявляти значні вольові зусилля у своїй діяльності (зокрема, у навчально-професійній) і досягати поставлених цілей і значних результатів [57].

Прогнозований результат третього блоку передбачає: планування робочого часу, орієнтуючись не на процес діяльності (корисність дій), а на кінцеву мету (результат); усвідомлення послідовності виконання дій, які дозволять йти до своєї мети впевнено й зосереджено; прагнення досягати значних результатів, успіхів у діяльності; прояв наполегливості у досягненні поставленої мети, правильне виконання завдань та отримання необхідного результату.

Під час реалізації четвертого блоку програми організовується робота з розвитку вміння долати труднощі на шляху до самоактуалізації, нести відповідальність за свої вчинки й дії; з усвідомлення й подолання бар'єрів для прояву та розвитку творчого потенціалу, розвитку вміння творчого самовираження.

Людина щомиті постає перед вибором: просуватися вперед, долати перешкоди, які неминуче виникають на шляху до високої мети, або ж відступити, відмовитися від боротьби. Самоактуалізовані люди завжди вибирають рух вперед, подолання перешкод [119]. Водночас, для самоактуалізованих людей є характерними творча спрямованість і творчі здібності, які, за А. Маслоу, є універсальною характеристикою їх особистості, що пронизує всі її сторони [10]. Творчість, для них – це джерело нових вражень і рушійна сила розвитку самого себе [194].

Прогнозований результат четвертого блоку програми: усвідомлення бар'єрів креативності, розвиток уяви та креативності мислення; набуття навичок вирішення проблемних ситуацій, активізація відповідальності.

Методологічними й методичними знахідками у розробці програми розвитку властивостей особистості, що самоактуалізується, можна вважати:

- можливість її використання як у цілому, так і окремими блоками, залежно від індивідуальних особливостей і рівня розвитку особистісних властивостей самоактуалізованої особистості студентів;

- пізнаючи себе, особистість буде змінювати і себе, і навколишню дійсність;

- рефлексія способів поведінки й дій на шляху до самоактуалізації створює умови для знаходження оптимальних шляхів реалізації студентами свого потенціалу;

- під час реалізації програми образи, погляди, мотиви, установки, що сприймаються особистістю, інтеріоризуються та перетворюються на її власні уявлення;

- з урахуванням виявлених особливостей розвитку властивостей самоактуалізованої особистості потенційних учасників наповнення програми конкретними психотехніками і вправами може змінюватися.

Запропонована система роботи дозволить студентам, на наш погляд, усвідомити важливість безперервного становлення, розвитку, вдосконалення особистості. Оскільки самоактуалізація, тобто реалізація всіх можливостей людини, неможлива без розвитку, збагачення внутрішньоособистісної, мотиваційно-потребнісної площин особистості [10].

## ПІСЛЯМОВА

У роботі здійснено теоретичне обґрунтування та практичне розв'язання проблеми самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: вивчено зміст самоактуалізації, розкрито її структуру та детермінацію; визначено психолого-педагогічні умови та механізми оптимізації.

У сучасній науковій термінології самоактуалізацію визначено як внутрішню активність суб'єкта, метою якої є виявлення потенційних можливостей, цінностей і смислів. Результатом такої активності є становлення людини як суб'єкта власної життєдіяльності. Як істотні ознаки феномену самоактуалізації, як комплекс особистісних властивостей розглядають осмисленість, інтенціональність, процесуальність, результативність.

Специфічною особливістю самоактуалізації особистості в студентському віці є те, що вона здійснюється в межах процесу професіоналізації особистості на етапі професійної підготовки. Це обумовлює необхідність доповнення сукупності властивостей самоактуалізації майбутніх психологів тими властивостями, які відображають особливості студентського віку та специфіку професійного становлення особистості на етапі вузівської підготовки. В якості таких властивостей виділяють: соціально-психологічну адаптованість, соціально-психологічну рефлексивність, готовність до саморозвитку, професійну ідентичність. Показником результативності процесу самоактуалізації майбутніх психологів є рівень розвитку всіх сукупних властивостей, які обумовлюють самоактуалізацію особистості.

На підставі результатів факторного аналізу виділено загальну структуру властивостей самоактуалізованої особистості, що охоплює всіх досліджуваних студентів, залежно від етапу професійної підготовки та форми фінансування навчання.

Загальна структура властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів є достатньо інтегрованою. Базовим її чинником є

«опора», що поєднує такі властивості, як: «автономія, незалежність від культури й оточення», «ефективне сприйняття реальності», «особистісний адаптаційний потенціал», «прийняття себе, інших і природи», «свіжість сприйняття», «розмежування засобів і цілей», «безпосередність, простота, природність», «рефлексивність: особистісна рефлексія». Це означає, що для майбутніх психологів основною самоактуалізаційною тенденцією є незалежність від інших і більша опора на себе, управління власними цілями, переконаннями. Другим за значущістю складовим чинником загальної структури є «професійна ідентичність», яка містить сім компонентів: «професійна ідентичність», «усвідомленість», «сформованість», «прийняття», «мотиваційний компонент», «когнітивний компонент», «конативний компонент». Чинник «професійна ідентичність» припускає усвідомлення своєї приналежності до певної професійної спільноти, чітке уявлення про себе та свої прагнення, пов'язані з майбутньою професією. У структурі особистісних властивостей залежно від етапу професійної підготовки та форми фінансування навчання виявлено наявність змін у змісті та ієрархії структурних компонентів.

Аналіз результатів дослідження засвідчив принципову можливість психолого-педагогічного супроводу оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки з метою створення умов для прояву властивостей особистості студентів, які сприяють ефективній реалізації їх потенційних можливостей, особистісному зростанню. Реалізація поставленої мети припускала можливість організації самих студентів на власне самовдосконалення за опосередкованої участі студентів-наставників, кураторів академічних груп та викладачів-психологів.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні структури властивостей самоактуалізованої особистості студентів різного напрямку навчання та проведення її порівняльного аналізу; визначення ефективних засобів підготовки викладачів, кураторів, студентів до діяльності в системі психолого-педагогічного супроводу оптимізації самоактуалізації в процесі професійної підготовки.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1980. – 335 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
3. Абульханова-Славская К.А. О субъекте психической деятельности / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1973. – 288 с.
4. Адлер А. О нервическом характере : пер. с нем. / А. Адлер. – СПб.: «Унив. кн.», 1997. – 385 с.
5. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. в 2-х томах. / Б.Г. Ананьев. Т. 1. – М.: Педагогика, 1980. – 271 с.
6. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – М.: Наука, 1977. – 380 с.
7. Антонова Н.О. Психологічні основи розвитку готовності до професійної діяльності психолога: Монографія / Н.О. Антонова. – Слов'янськ: Видавець Маторін Б.І., 2010. – 561 с.
8. Анцыферова Л.И. Личность с позиции динамического подхода // Психология личности в социалистическом обществе. Личность и её жизненный путь. / ред. Б.Ф.Ломов, К.А.Альбуханова-Славская. – М.: Наука, 1990. – С. 7–17.
9. Анцыферова Л.И. Психология формирования и развития личности // Психология личности в трудах отечественных психологов / Л.И. Анцыферова – СПб.: Питер, 2000. – С. 207–213.
10. Анцыферова Л.И. Психология самоактуализирующейся личности в работах Абрахама Маслоу / Л.И. Анцыферова // Вопросы психологии. – 1973. – № 4. – С. 173–180.
11. Артемьева Т.И. Взаимосвязь потенциального и актуального в развитии личности / Т.И. Артемьева // Психология формирования и развития личности. – М.: Наука, 1981. – С. 67–87.
12. Асмолов А.Г. Психология личности / А.Г. Асмолов. – М: МГУ, 1990. – 367 с.

13. Ассаджоли Р. Психосинтез / Р. Ассаджоли. – М.: Рефл-бук, 1997. – 320 с.
14. Байкова Л.А. К вопросу о разработке технологий рефлексивной деятельности в профессиональной подготовке будущего учителя / Л.А. Байкова // Педагогические технологии в условиях многоуровневого образования: тезисы Российского семинара, 24-26 октября 1994. – Рязань: РГПУ, 1994. – 150 с.
15. Балабанова Л.М. Категория нормы в психологии студенческого возраста (теоретико-методологический аспект): Монография / " О О алабанова. –Харьков: Консум, 1999. –240 с.
16. Белкина В.Н. Возрастная динамика развития рефлексии на разных стадиях педагогической профессионализации / В.Н. Белкина, И.И. Ревякина // Ярославский педагогический вестник. – 2003. – № 1. – С. 26–28.
17. Бех І.Д. Моральний розвиток особистості в історико-педагогічному осмисленні / І.Д. Бех // Рідна школа. – 2004. – січень. – С. 16–19.
18. Бодалев А.А. О комплексном подходе Б.Г. Ананьева к изучению человека / А.А. Бодалев // Мир психологии. – 2005. – №4. – С. 191–197.
19. Бодалев А.А. Как становятся великими или выдающимися? / А.А. Бодалев, Л.А. Рудкевич. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 287 с.
20. Большой психологический словарь / под общ. ред. Б.Г. Мещеряко . В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 672 с.
21. Боднар М.Б. Вплив етнопсихологічних життєвих орієнтацій на самоактуалізацію студентської молоді: автореф. дис. на здобуття навч. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05 “Соціальна психологія” / М.Б. Боднар. – К., 2004. – 20 с.
22. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика: учеб. пособие для студ. ст. курсов психол. фак. и отд. ун-тов / О ОБондаренко. – М.: Изд-во „Института психотерапии”, 2000. – 368 с.
23. Бочелюк В.Й. Дозвіллєзнавство / В.Й. Бочелюк, В.В. Бочелюк. – К.:

“Центр навчальної літератури”, 2006. – 208 с.

24. Братусь Б.С. Опыт обоснования гуманитарной психологии / Б.С. Братусь // Вопросы психологии. – 1990. - № 6. – С. 9–16.

25. Брушлинский А.В. Проблемы психологии субъекта / А.В. Брушлинский. – М.: ИПРАН, 1994. – 346 с.

26. Булах І.С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук: спец. 19.0007 “Педагогічна та вікова психологія” / І.С. Булах – К., 2004. – 42 с.

27. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – К.: Наук. Думка, 1989. – 200 с.

28. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта / Дж. Бьюдженталь. – СПб.: Питер, 2001. – 304 с.

29. Вайтонис Н.Ю. Проблема "мотивов" поведения и ее изучение / Н.Ю. Вайтонис // Психология. – М.; Л., 1989. – Т.2, вып. 2. – 314 с.

30. Ватковська М.Г. Самореалізація особистості в освітньому просторі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук: спец. 09.00.10 “Філософія освіти” / М.Г. Ватковська. – Одеса, 2010. – 22 с.

31. Вахромов Е.Е. О динамике концептуальных подходов к феномену самоактуализации / Е.Е. Вахромов // Мир психологии. – 2005. – №3. – С. 40–51.

32. Вахромов Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации / Е.Е. Вахромов. – М.: Международная педагогическая академия, 2001. – 157 с.

33. Верхова Ю.Л. Формирование личностной и профессиональной направленности студентов в контекстном обучении: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая и возрастная психология» / Ю.Л. Верхова – М., 2007. – 23 с.

34. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 410 с.

35. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 283 с.



36. Волинка Г.И. О некоторых закономерностях самореализации самореализующейся личности / Г.И.Волинка // Проблема самореализации личности в педвузе и общеобразовательной школе. Тезисы докладов межвузовской научной конференции. – Киев, 1990. – 275 с.

37. Выготский Л.С. Психология / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во ЭКСМО-ПРЕС, 2000. – 320 с.

38. Газман О.С. Воспитание и педагогическая поддержка детей : основные понятия / О.С. Газман // Народное образование. – 1998. – №6. – С. 108–111.

39. Галажинский Э.В. Самореализация личности как психоисторическая проблема / Э.В. Галажинский // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб.: СПбГУ, 2000. – С. 87–101.

40. Галажинский Э.В. Системная детерминация самореализации личности: дис. ... доктора. психол. наук: 19.00.01 / Галажинский Эдуард Владимирович. – Томск, 2002. – 320 с.

41. Гарбузова Г.В. Эмпирические критерии формирования профессиональной идентичности студентов / Г.В. Гарбузова // Управление общественными и экономическими системами. – 2007. – № 1. – [электронный ресурс]: режим доступа: <http://umc.gu-unpk.ru/umc/arhiv/2007/1/Garbuzova.Doc>.

42. Гасюк М.Б. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / М.Б. Гасюк – Івано-Франківськ, 2003. – 20 с.

43. Гозман Л.Я. Самоактуализационный тест / Л.Я. Гозман, М.В. Кроз, М.В. Латинская. – М.: РПА, 1995. – 24 с.

44. Головаха Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – К.: Наукова думка, 1984. – 208 с.

45. Головаха Є.І. Психологічний час як регулятор життєвого шляху особистості / Є.І. Головаха, О.О. Кроник // Мистецтво життєтворчості

особистості: У 2 ч. – К.: ІЗМН, 1997. – Ч. 1. – С. 227–237.

46. Горностай П.П. Готовность личности к саморазвитию как психологическая проблема / П.П. Горностай // Проблемы саморазвития личности: методология и практика: Сб. науч. трудов. – К., 1990. – С. 126–138.

47. Городилова Е.Н. Самоактуализация и её связь с интегральной индивидуальностью: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Е.Н. Городилова. – Пермь, 2002. – 25 с.

48. Губанова М.И. Педагогическое сопровождение социального самоопределения старшеклассников / М.И. Губанова // Педагогика. – 2002. – № 9. – С. 32–39.

49. Гупаловська В.А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / В.А. Гупаловська. – К., 2005. – 25 с.

50. Деркач А.А. Самооценка как структурнообразующая процесса акмеологического развития / А.А. Деркач // Мир психологии. – 2005. – № 3. – С. 139–146.

51. Дідик Н.М. Особливості особистісної зрілості та самоактуалізації соціальних педагогів у процесі їх професійної підготовки / Н.М. Дідик // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 6. – С. 58–62.

52. Долінська Ю.Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Долінська Юлія Георгіївна. – К., 2000. – 200 с.

53. Дорошко І.І. Психологічні особливості адаптації студентів при формуванні їхньої професійної спрямованості на початковому етапі навчання / І.І. Дорошко // [електронний ресурс]: режим доступу: [http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Vkhnpu\\_psyhol/2010\\_33/01.html](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vkhnpu_psyhol/2010_33/01.html).

54. Дубровина И.В. Практическая психология образования / И.В. Дубровина. – М.: Творческий центр, 2000. – 256 с.

55. Егорычева И.Д. Самореализация как деятельность (к постановке проблемы) / И.Д. Егорычева // Мир психологии. – 2005. – № 3. – С. 11–32.
56. Ждан А.Н. История психологии: Учебник / А.Н. Ждан. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
57. Занюк С.С. Психологія мотивації / С.С. Занюк. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
58. Занюк С.С. Мотиваційний тренінг формування мотивації учбової діяльності у студентів та старшокласників / С.С. Занюк // Практична психологія та соціальна робота – 2002. – № 8. – С. 31–42.
59. Занюк С.С. Мотиваційний тренінг формування мотивації учбової діяльності у студентів та старшокласників / С.С. Занюк // Практична психологія та соціальна робота – 2003. – № 9-10. – С. 74–83.
60. Идинов А.А. Самореализация личности в непроизводственной сфере общества: онтологический и гносеологический анализ: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. философских наук: спец. 09.00.01 “Онтология и теория познания” / А.А. Идинов. – Фрунзе, 1990. – 20 с.
61. Истратова О.Н. Справочник психолога средней школы / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 510 с.
62. Капацина А.О. Тренинг для начинающих руководителей / А.О. Капацина // Практична психологія та соціальна робота – 2007. – № 4. – С. 30–37.
63. Климов Е.А. Образ мира в разнотипных профессиях / Е.А. Климов. – М.: Изд-во МГУ, 1995. – 224 с.
64. Кобильнік Л.М. Психологічні особливості самоактуалізації особистості майбутніх психологів і педагогів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Кобильнік Лілія Миколаївна. – К., 2007. – 250 с.
65. Коган Л.Н. Человек и его судьба / Л.Н. Коган. – М: Мысль, 1988. – 283 с.
66. Коломийський Н.П. Проблеми оптимізації соціально-педагогічного клімату у педагогічному колективі / Н.П. Коломийський // Освіта управління,

1999. – №2.

67. Кон И.С. Социологическая психология / И.С. Кон. – М.: МОДЭК, 1999. – 560 с.

68. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 254 с.

69. Коновалова Н.Л. Предупреждение нарушений в развитии личности при психологическом сопровождении школьников / Н.Л. Коновалова. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2000. – 232 с.

70. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: Підготовка психолога-практика: Навчальний посібник / за ред. Т.С. Яценко. – К.: «Вища школа», 2008. – 342 с.

71. Коростылёва Л.А. Особенности стратегий самореализации и стили человека / Л.А. Коростылева // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2000. – Вып. 4. – С. 47–61.

72. Коростылёва Л.А. Уровни самореализации личности / Л.А. Коростылева // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб.: СПбГУ, 2000. – С. 21-53.

73. Корчагина Г.И. Позиция самоутверждения старшего школьника: теория, диагностика, условия развития / Г.И. Корчагина. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2005. – 134 с.

74. Костюк Г.С. Избранные психологические труды / Г.С. Костюк. – М.: Педагогика, 1988. – 304 с.

75. Кочетова А. Воспитание в вузе на основе коллективной деятельности / А. Кочетова // Высшее образование в России. – 2006. – №4. – С. 99–101.

76. Кудашев А.Р. Управленческая адаптация: личностно-ролевой подход: дис. ... доктора психол. наук: 19.00.11 / Кудашев Азат Ришатович. – СПб., 1999. – 372 с.

77. Кудрявцев В.Т. Профессиональная и личностная позиция психолога: сапожник в сапогах / В.Т. Кудрявцев // Журнал практического

психолога, 2005. – №6.

78. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 464 с.

79. Куличкова С.А. Саморазвитие старшеклассников в лицее-интернате: теория и практика / С.А. Куличкова // Вестник СевКавГТУ, Серия «Гуманитарные науки». – 2004. – № 2 (12). – [электронный ресурс]: режим доступа: [http://science.ncstu.ru/articles/hs/12/16.pdf/file\\_download](http://science.ncstu.ru/articles/hs/12/16.pdf/file_download).

80. Кулюткин Ю.Н. Личность. Внутренний мир и самореализация. Идеи. Концепции. Взгляды / Ю.Н. Кулюткин, Г.С. Сухобская. – СПб.: Тускарора, 1996. – 22 с.

81. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1977. – 304 с.

82. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 487 с.

83. Леонтьев Д.А. Психология смысла / Д.А. Леонтьев. – М.: Прогресс, 1999. – 269 с.

84. Леонтьев Д.А. Самореализация и сущностные силы человека / Д.А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г.Щур. – М., 1997. – С. 156–175.

85. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1992. – 16 с.

86. Леонтьев Д.А. Развитие идеи самоактуализации в работах А.Маслоу / Д.А. Леонтьев // Вопросы психологии. – 1987. – № 3. – С. 150–158.

87. Лидерс А.Г. Особенности позиции практического психолога по отношению к клиенту / А.Г. Лидерс // Журнал практического психолога. – 1996. – № 3. – С. 15–28.

88. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984. – 444 с.

89. Лопатин Е.А. Педагогические аспекты самоактуализации студентов в вузе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Лопатин Егор Александрович. – Рязань, 2009. – 221 с.

90. Ляльчук Г.Д. Підліток і реальний світ. Корекційно-розвивальна програма / Г.Д. Ляльчук // Психологічна газета. – 2007. – № 15 (87), серпень. – С. 3–23.

91. Ляшенко І.В. Роль кураторів СФ ХНУВС у підвищенні ефективності навчально-виховного процесу / І.В. Ляшенко // [електронний ресурс]: " ежим оступу: j ttp: /y ww. twupcwntcfo /11\_NPE\_2012/Pedagogica/3\_107692.doc.htm.

92. Мадди С.Р. Теории личности: сравнительный анализ: пер. с англ / С.Р. Мадди. – СПб.: Изд-во «Речь», 2002. – 539 с.

93. Максименко С.Д. Методологічні проблеми загальної психології / С.Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 3. – С. 2–4.

94. Максименко С.Д. Основи генетичної психології: Навч. посібник / С.Д. Максименко. – К.: НПЦ Перспектива, 1998. – 220 с.

95. Максименко С.Д. Психологія особистості: Підручник / С.Д. Максименко, К.С. Максименко, М.В. Папуча. – К.: ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.

96. Манеров В.Х. Предназначение личности: символы предназначения // Психологические проблемы самореализации личности / В.Х. Манеров. – СПб.: СпбГУ, 1998. – С. 112–123.

97. Маноха И.П. Человек и потенциал его бытия / И.П. Маноха. – К.: Стимул, 1995. – 256 с.

98. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М., 1996. – 308 с.

99. Матвеева М.П. Особливості професійної діяльності шкільного психолога / М.П. Матвеева // Практична психологія та соціальна робота – 2003. – № 1. – С. 44–60.

100. Матусевич В.А. Социальная микросреда и выбор профессии / В.А. Матусевич, В.Л. Осовский. – К.: Наук. Думка, 1982. – 139 с.
101. Маслоу А. Самоактуализация / А. Маслоу // Психология личности. Тексты. – М., 1982. – С. 108–117.
102. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики: пер. с англ. / А. Маслоу. – СПб.: «Евразия», 1997. – 432 с.
103. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2006. – 352 с.
104. Маслоу А. По направлению к психологии бытия / А. Маслоу. – М.: Изд-во ЭКСМО-ПРЕСС, 2002. – 158 с.
105. Мерлин В.С. Структура личности: характер, способности, самосознание / В.С. Мерлин. – Пермь, 1990. – 110 с.
106. Мещеряков Б.Г. Психология. Тематический словарь / Б.Г. Мещеряков. – СПб.: Прайм -ЕВРОЗНАК, 2007. – 448 с.
107. Митина Л.М. Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях / Л.М. Митина // Вопросы психологии. – 1997. – № 4. – С. 28–38.
108. Митина Л.М. Психологические основы профессионального развития личности в системе «человек – образование – профессия». / Л.М. Митина // Человек – образование – профессия: Материалы V Международной научно-практической конференции (6-8 июля, 2009 г.) – М.: ПИ РАО, МГППУ, 2009. – 303 с.
109. Мова Л.В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Л.В. Мова. – К., 2003. – 20 с.
110. Москаленко В.В. Соціальна психологія. Підручник / В.В. Москаленко. – Київ: Центр навчальної літератури, 2005. – 624 с.
111. Муляр В.І. Самореалізація особистості як соціальна проблема (філософсько-культурологічний аналіз) / В.І. Муляр. – Житомир: ЖІТІ, 1997. – 214 с.

112. Мухина В.С. Проблемы генезиса личности / В.С. Мухина. – М.: МГПИ, 1985. – 103 с.

113. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов / В.С. Мухина. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 456 с.

114. Мэй Р. Искусство психологического консультирования: пер. с англ. / Р. Мэй. – М.: Независимая фирма “Класс”, 1994. – 132 с.

115. Мясищев В.Н. Психология отношений: Избранные психологические труды / В.Н. Мясищев. – М.: Ин-т практ. психологии; Воронеж: НПО “МОДЭК”, 1995. – 362 с.

116. Нартова-Бочавер С.К. Два типа самоактуализации личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1993. – №4. – С. 24–31.

117. Нартова-Бочавер С.К. Адаптация в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – №5. – С. 20–30.

118. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб.: Питер, 2000. – 456 с.

119. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. / Р.С. Немов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 688 с.

120. Немов Р.С. Психология: Словарь-справочник: В 2 ч. / Р.С. Немов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – Ч. 2. – 351 с.

121. Нестеренко Г.О. Синергетичний вимір самореалізації особистості в умовах трансформації суспільства: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук: 09.00.03 “Соціальна філософія та філософія історії” / Г.О. Нестеренко. – К., 2003. – 18 с.

122. Нестерова О.Г. Теория и методика профессионального образования: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Нестерова Ольга Анатольевна. – М., 2006. – 206 с.

123. Нижегородцева Н.В. Теоретические положения



системогенетического исследования индивидуальности / Н.В. Нижегородцева / Вестник интегративной психологии. – Ярославль. – 2006. – Выпуск 4. – С. 130–131.

124. Оборина Д.В. Становление профессиональной ментальности педагогов и психологов: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая и возрастная психология» / Д.В. Оборина. – М., 1992. – 22 с.

125. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования: Учебное пособие для студентов вузов и практических работников / Р.В. Овчарова. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 448 с.

126. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога / Р.В. Овчарова. – М.: Просвещение, 1996. – 352 с.

127. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов. – М.: Наука, 1990. – 944 с.

128. Олпорт Г.В. Личность в психологии / Г.В. Олпорт. – “КСП+”. – М.: “Ювента”. – СПб., 1998. – 375 с.

129. Павлова А.М. Мотивационный фактор в актуализации профессионально-личностного потенциала субъекта труда / А.М. Павлова // Мир психологии. – 2005. – № 1. – С. 170–177.

130. Паттурина Н.П. Модель личностного и духовного роста / Н.П. Паттурина // Психология самореализации личности. – СПб.: СПбГУ, 2000. – С. 114–121.

131. Петренко В.Ф. Психосемантика сознания / В.Ф. Петренко. – М.: МГУ, 1988. – 207 с.

132. Перлз Ф. Опыты психологии самопознания: практикум по гештальттерапии: пер. с англ. М. Папуше / Ф. Перлз, Р. Хефферлин, П. Гудмэн. – М.: Гиль-Эстель, 1993. – 240 с.

133. Петрова Н.И. Динамика самоактуализации студентов творческих специальностей / Н.И. Петрова // Психологический журнал. – 2007. – № 2. – С. 45–50.

134. Петровский В.А. Психология неадаптивной активности / В.А. Петровский. – М.: ТОО «Горбунок», 1992. – 224 с.

135. Платонов К.К. Концепция динамической функциональной структуры личности / К.К. Платонов // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. – С. 119–130.

136. Плохих В.В. Антиципаційні функції оперативної пам'яті у діяльності льотчика: автореф. Дис. На здобуття наук. Ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09 “Психологія праці в особливих умовах” / В.В. Плохих. – Харків, 1999. – 22 с.

137. Поваренков Ю.П. Психология становления профессионала: Учебное пособие / Ю.П. Поваренков. – Ярославль: Изд-во ЯЛТУ, 2000. – 98 с.

138. Поваренков Ю.П. Системогенетический анализ профессионального самоопределения личности / Ю.П. Поваренков // Психология XXI столетия. В 3-х т. – Т. 1. – Ярославль: Изд-во ЯЛТУ, 2006. – С. 128–140.

139. Поваренков Ю.П. Психологический анализ профессионального становления учителя на стадии обучения в педагогическом вузе / Ю.П. Поваренков // Ярославский педагогический вестник. – 1998. – № 1. – С. 71–77.

140. Пов'якель Н.І. Професійна рефлексія власного досвіду як метаінструменту розуміння та інтерпретації у діяльності практичного психолога / Н.І. Пов'якель // Мат. III з'їзду Тов-ва психологів України. – К.: РННЦ “ДІНІТ”, 2000. – С. 149–150.

141. Пов'якель Н.І. Психологічні передумови становлення позитивної «Я-концепції» як базової компоненти професійного самовизначення психолога / Н.І. Пов'якель, І.О. Блохіна // Психологія: Зб. наук. пр. – Вип. 2(5). – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 1999. – С. 177–183.

142. Подоляк Л.Г. Психологія вищої школи: Навчальний посібник для магістрантів і аспірантів / Л.Г. Подоляк, В.І. Юрченко – К.: ТОВ «Філ-студія», 2006. – 320 с.

143. Полубабкина Н.И. Самореализация личности (Социал.-филос.

аспект): автореф. дис. на соискание научн. степени канд. филос. наук: спец. 09.00.11 “Социальная философия” / Н.И. Полубабкина. – М.: МГУ им. М.В. Ломоносова, 1995. – 25 с.

144. Попелюшко Р.П. Програма корекції відхилень у розвитку самооцінки студентської молоді / Р.П. Попелюшко // Практична психологія та соціальна робота – 2006. – № 8. – С. 55–63.

145. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности: Монография / С.Т. Посохова. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. – 240 с.

146. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2006. – 688 с.

147. Практическая психология образования: Учебное пособие / под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Творческий центр «Сфера», 1997. – 528 с.

148. Проблема субъекта в психологической науке / Отв. ред. А.В. Брушлинский, М.И. Володинова, В.И. Дружинин. – М.: Издательство «Академический проект», 2000 – 320 с.

149. Пророк Н.В. Практичний психолог: професійно-важливі якості / Пророк Н.В. // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. / під ред. Максименка С.Д. – Том III, Ч. 8. – К., 2001. – С. 190–194.

150. Пряжников Н.С. Психология труда и человеческого достоинства: Учеб. пособие для студ. высш. Учеб. заведений / Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

151. Пряжникова Е.Ю. Психологические основы развития профессионального самосознания профконсультанта: дис. ... доктора психол. наук: 19.00.03 / Пряжникова Елена Юрьевна. – Тверь, 2001. – 407 с.

152. Психологические и психофизиологические особенности студентов / под ред. М.А. Гайфуллина. – Казань: изд-во Казанского у-та, 1977. – 281 с.

153. Психологический атлас человека / под ред. А.А. Реана. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 651 с.

154. Психология личности / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.Н. Пузерея.

– М., 1982. – 288 с.

155. Психология: Учебник гуманитарных вузов./ Под общ. ред. В.Н. Дружинина. – СПб.: «Питер», 2001. – 656 с.

156. Рабочая книга практического психолога: Пособие для специалистов, работающих с персоналом / Под ред. А.А. Бодалева, А.А. Деркача, Л.Г. Лаптева. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 640 с.

157. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д.Я. Райгородский – Самара: Издательский дом «БАРАХ-М», 2002. – 627 с.

158. Райгородский Д.Я. Психология личности: Хрестоматия: В 2-х т. / Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом БАХРАХ – М., 2002. – Т.1 – 512 с.

159. Райгородский Д.Я. Психология личности: Хрестоматия: В 2-х т. / Д.Я. Райгородский. – Самара: «Бахрах», 1999. – Т. 2 – 544 с.

160. Реан А.А. Социальная педагогическая психология / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. – СПб.: Питер, 1999. – 416 с.

161. Резникова О.А. Адаптаційна трансформація психологічного захисту особистості студента: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Резнікова Олена Анатоліївна. – Слов'янськ, 2009. – 229 с.

162. Ренке С.О. До проблеми аналізу навчально-професійної діяльності як провідної в юнацькому віці / С.О. Ренке // Проблеми сучасної психології: Зб. наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України / За ред. С.Д.Максименка, Л.А.Онуфрієвої. – Вип. 17. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012. – С. 459–469.

163. Рєпнова Т.П. Тренінг емоційної зрілості / Т.П. Рєпнова // Практична психологія та соціальна робота – 2006. – № 3. – С. 29–30.

164. Рогов Е.И. Психология общения / Е.И. Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 336 с.

165. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека: пер. с англ. / общ. ред. и предисл. Исениной Е.И. – М.: Изд. группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 480 с.
166. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии / К. Роджерс. – М.: Апрель Пресс, Изд-во Эксмо, 2002. – 976 с.
167. Роджерс К. Несколько важных открытий / К. Роджерс // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. – 1990. – № 2. – С. 58–65.
168. Родыгина У.С. Психологические особенности развития профессиональной идентичности студентов – будущих психологов: дис. ... канд. психол.наук: 19.00.07/ Родыгина Ульяна Сергеевна. – Киров, 2007. – 215 с.
169. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.
170. Рубинштейн С.Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. – М., 1997. – 512 с.
171. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1973. – 423 с.
172. Рукавишникова Н.Г. Профессиональное самосознание студентов педагогического вуза / Н.Г. Рукавишникова // Системогенез учебной и профессиональной деятельности: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, 18-19 октября 2005 г., г. Ярославль / Под ред. Ю.П. Поваренкова. Ярославль: Изд-во «Канцлер», 2005. – С. 235–237.
173. Русалов В.М. Теоретические проблемы построения специальной теории индивидуальности человека /В.М. Русалов // Психологический журнал. –1986. – Т.6. – №4. – С. 23–35.
174. Русалов В.М. Психологическая зрелость: единая или множественная характеристика? / В.М. Русалов // Психологический журнал. – 2006. – №5. – С. 83–91.
175. Саблин В.С. Психология человека / В.С. Саблин, С.П. Слаква. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков ИК», 2006. – 744 с.

176. Саванович И.В. Психологическая поддержка как стратегия нравственного-воспитания. / И.В. Саванович // Ежегодник Российского психологического общества: материалы 3-го Всероссийского съезда психологов, 25-28 июня 2003 года: в 8т. – СПб: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2003. – Т.7 – С. 4–8.

177. Садова М.А. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 “Загальна психологія, історія психології” / М.А. Садова. – Луцьк, 2010. – 14 с.

178. Самаль Е.В. Самоактуализация личности в процессе обучения в вузе: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Самаль Елена Викторовна. – Ярославль, 2008. – 267 с.

179. Санникова О.П. Об одном из подходов исследования личности психолога /Актуальные проблемы психологической службы: теория и практика. Сб. мат. междун. конф. (8-9 сентября 1992). Т. 1. – Одесса, 1992. – С. 43–48.

180. Сафин В.Ф. Психология самоопределения личности: Учебное пособие к спецкурсу / В.Ф. Сафин. – Свердловск: Свердловский государственный педагогический университет, 1986. – 143 с.

181. Семиченко В.А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека: Модульный курс психологии. Модуль «Направленность» / В.А. Семиченко. – К.: Миллениум, 2004. – 512 с.

182. Семиченко В.А. Психология личности / В.А. Семиченко. – К.: Видавець Ешке О.М., 2001. – 426 с.

183. Советский энциклопедический словарь / гл. ред. А.М. Прохоров. – М.: Сов. Энциклопедия, 1989. – 1632 с.

184. Современный словарь иностранных слов. – М.: Рус. яз., 1993. – 752 с.

185. Солодухова О.Г. Психологія становлення особистості молодого вчителя в процесі професійної адаптації: дис. ... д-ра психол. наук: 10.00.07 / Солодухова Ольга Георгіївна. – К., 1998. – 384 с.

186. Соломка Т.М. Самоактуалізація студентів вищих аграрних навчальних закладів I-III рівнів акредитації в процесі професійної підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Т.М. Соломка. – К., 2009. – 23 с.

187. Сохань Л.В. Індивідуально-особистісна цінність життя: подійна картина життя та життєтворчість / Л.В. Сохань // Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. „Крок за кроком до життєвої компетентності та успіху. – К.: Латі К, 2003. – С. 8–10.

188. Социальная психология в трудах отечественных психологов / сост. и общая редакция А.Л. Свенцицкого. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

189. Справочник практического психолога. Психодиагностика / под общ. ред. С.Т. Посоховой. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2006. – 671 с.

190. Старинська Н.В. Адаптаційний потенціал як чинник професійної самореалізації особистості / Н.В. Старинська // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Наукове видання. – Харків: ХНПУ, 2011. – Вип. 38. – С. 196–202.

191. Старинская Н.В. Проблема самоактуализации личности студентов / Н.В. Старинская, О.Г. Солодухова // Проблеми сучасної психології: Зб. наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 13. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. – С. 454–465.

192. Старинская Н.В. Мотивационные механизмы адаптации студентов к учебному процессу в вузе / Н.В. Старинская // «Освіта регіону. Політологія. Психологія. Соціальні комунікації», № 3, від 8. 2011. Наукове видання. – С. 220–224.

193. Старинская Н.В. Структура личностных свойств самоактуализирующейся личности студентов / Н.В. Старинская // Проблеми сучасної психології: Зб. наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім.

Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 17. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012. – С. 566–577.

194. Старинская Н.В. Развитие творческой направленности самоактуализации личности подростков в условиях рекреационных учреждений / Н.В. Старинская // Наука і освіта. Тематичний спецвипуск: “Актуальні проблеми рекреаційної психології дитинства”. Науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України, 2011. – № 11. – С. 160–165.

195. Старинская Н.В. Личностный адаптационный потенциал как источник активности личности / Н.В. Старинская // Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції студентів і аспірантів «Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень» (10-11 травня 2011 року). Наукове видання: у 3 т. Т. 2. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – С. 222–224.

196. Старинская Н.В. Психологические особенности самоактуализации студентов в процессе обучения в вузе / Н.В. Старинская // Актуальні проблеми практичної психології. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (29 березня 2012 р.). Наукове видання. – Київ: Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова, 2012. – С. 159–173.

197. Старинская Н.В. Особенности адаптации одаренных детей к школе / Старинская Н.В. // Педагогічна і суспільна підтримка обдарованих дітей і молоді / За ред. Олени Бочарової, Йоанни Аксман. – Краківська Академія ім. Анджея Фрича Моджевського, 2010. – С. 152 – 160.

198. Старинская Н.В. Особенности адаптационного потенциала личности / Н.В. Старинская // Психология XXI века. Сборник материалов VI междунар. научно-практической конференции молодых ученых, в 2-х т. Т. 1. – СПб. Ленинградский государственный университет им. А.С.Пушкина – СПб.: «АЙСИНГ», 2010. – С. 249–255.

199. Старинская Н.В. Особенности адаптации молодых учителей к работе в школе / Старинская Н.В. // Состояние здоровья: медицинские,



социальные и психолого-педагогические аспекты: матер. III Междунар. науч. – практ. интернет-конф. – Чита: ЧитГУ, 2011. – С. 219–222.

200. Старинская Н.В. Показатели самоактуализации студентов в процессе обучения в вузе / Н.В. Старинская // Потенциал личности: комплексная проблема: материалы Десятой Междунар. конф. (заоч.). 29 апр. 2011 г. / отв. ред. В.Н. Косырев; М-во обр. и науки РФ, ГОУВ-ПО «Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина». Тамбов: Издательский дом ТГУ им. Г.Р. Державина, 2011. – С. 105–110.

201. Старинская Н.В. Особенности самоактуализирующейся личности студентов / Н.В. Старинская // Самоактуалізація та самореалізація особистості в процесі діяльності: Збірник наукових робіт кафедри психології. – Слов'янськ: Підприємство Маторін Б.І., 2012. – С. 145–155.

202. Старовойтенко Е.Б. Жизненное отношение личности /Е.Б. Старовойтенко. – К.: Либідь, 1992. – 278 с.

203. Степанов СЮ. Психология рефлексии: проблемы исследования / СЮ. Степанов, И.Н. Семёнов // Вопросы психологии. – 1985. – № 3. – С. 31–40.

204. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М., 1983. – 284 с.

205. Столяренко Л.Д. Основы психологи: Учеб. Пособие / Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 672 с.

206. Столяренко Л.Д. Психология. Серия «Учебники, учебные пособия» / Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 448 с.

207. Сургунд Н.А. Психодіагностика професійної придатності майбутнього практичного психолога: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Сургунд Наталія Анатоліївна. – К., 2004. – 214 с.

208. Таланов В.Л. Справочник практического психолога / В.Л. Таланов, И.Г. Малкина-Пых. – СПб.: Сова, М.: ЭКСМО, 2004. – 928 с.

209. Татенко В.А. Психологические стратегии и технологии актуализации субъективного потенциала человека / В.А. Татенко // Психологія на перетині тисячоліть: Матеріали П'ятих Костюківських читань (1999 р.). В 3-х т. – К., 1999. – Т.3. – С. 308.

210. Татенко В.А. Психология в субъектном измерении: Монография / В.А. Татенко. – К.: Видавничий центр „Просвіта”, 1996. – 404 с.
211. Татенко В.А. Субъект психологической активности: поиск новой парадигмы / В.А. Татенко // Психол. журнал. – 1995. – Т. 16, № 3. – С. 64–70.
212. Теории личности в западно-европейской и американской психологии / под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара, 1996. – 480 с.
213. Тетенев С.А. Факторы самоактуализации личности / С.А. Тетенев, И.С. Морозова // Философия образования. – 2010. - № 2 (31). – С. 228–233.
214. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
215. Ткалич М.Г. Психолого-організаційні детермінанти самоактуалізації менеджерів комерційних організацій: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.10 “Організаційна психологія; економічна психологія” / М.Г.Ткалич. – К., 2006. – 23 с.
216. Ушева Т.Ф. Условия формирования рефлексии студентов педагогического вуза / Т.Ф. Ушева. – Высшее образование сегодня. – 2007. – №10. – С. 42–44.
217. Фейдимен Док. Личность и личностный рост: пер. с англ. / Док. Фейдимен, Р. Фрейгер. – М.: Изд-во Российского открытого университета, 1994. – 84 с.
218. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. – 490 с.
219. Философский энциклопедический словарь / редкол.: С.С. Аверинцев, Э.А. Араб-Оглы, Л.Ф. Ильичев и др. – М.: «Советская энциклопедия», 1989. – 815 с.
220. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.:Прогресс, 1990. – 364 с.
221. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм – М.:Прогресс, 1994. – 354 с.

222. Фромм Э. Душа человека / Э. Фромм. – М.: Республика, 1992. – 432 с.
223. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – М., 1990. – 288 с.
224. Фромм Э. Человек для самого себя: пер. с англ. Э. Спировой / Э. Фромм. – М.: Республика, 1993. – 350 с.
225. Фромм Э. Иметь или быть / Э. Фромм. – М.: Прогресс, 1986. – 238 с.
226. Хомуленко Т.Б. Вікова динаміка реконструкції матеріалу в пам'яті / Т.Б. Хомуленко / Вісник Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Психологія. – 2001. – № 5. – С. 195–198.
227. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. – СПб: Лань, 1997. – 240 с.
228. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д.Зиглер – СПб.: Питер, 2008. – 607 с.
229. Чаус А.Д. Самоактуалізація особистості в культурі постмодерну: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук: спец. 09.00.04 “Філософська антропологія, філософія культури” / А.Д. Чаус. – К., 2008. – 19 с.
230. Чепелева Н.В. Формування професійної компетентності в процесі вузівської підготовки психолога-практика / Н.В. Чепелева // Актуальні проблеми психології: Наукові записки інституту психології ім. Г.С.Костюка. – К, 1999. – Вип. 19. – С. 271–279.
231. Чепелева Н.В. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога / Н.В. Чепелева, Н.І. Пов'якель // Актуальні проблеми психології. – К.: Інститут психології АПН України. – 1999. – вип. 19. – С. 35–41.
232. Шавир П.А. Психология профессионального самоопределения в ранней юности / П.А.Шавир. – М.: Педагогика, 1981. – 96 с.
233. Шадриков В.Д. Мир внутренней жизни человека / В.Д. Шадриков. – М.: Логос, 2006. – 389 с.
234. Шадриков В.Д. Проблема системогенеза профессиональной деятельности / В.Д. Шадриков. – М.: Наука, 1982. – 185 с.
235. Шадриков В.Д. Введение в психологическую теорию профессионального обучения: Учебное пособие / В.Д. Шадриков. – Ярославль,

1981. – 72 с.

236. Шапарь В.Б. Новейший психологический словарь/ В.Б. Шапарь. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 808 с.

237. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений / Н.И. Шевандрин. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 512 с.

238. Шевеленкова Т.Д. Исследование личностного способа существования человека в мире / Опыт гуманистического направления в зарубежной психологии / Т.Д. Шевеленкова // Психология личности в условиях социальных изменений. – М., 1993. – С. 21–36.

239. Шевчук І.В. Студентська академічна група як об'єкт виховання на початковому етапі навчання у вищих економічних навчальних закладах: автор. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 “Теорія і методика виховання” / І.В. Шевчук. – Київ, 2010. – 23 с.

240. Шилакина А.В. Развитие профессиональной самоактуализации у студентов-психологов в вузе: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая и возрастная психология» / А.В. Шилакина. – М., 2004. – 24 с.

241. Шнейдер Л.Б. Профессиональная идентичность: теория, эксперимент, тренинг / Л.Б. Шнейдер. — М.: МПСИ; Воронеж: МО ДЕК, 2004. – 600 с.

242. Шостром Э. Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии / Э. Шостром, Л. Браммер. – СПб.: Сова; М.: Изд-во Эксмо, 2002. — 624 с.

243. Шостром Э. Человек-манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации / Э. Шостром. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 240 с.

244. Шостром Э. Анти-Карнеги, или человек – манипулятор: пер. с англ. А. Малышевой / Э. Шостром. – Минск: ТПЦ «Полифакт», 1992. – 128 с.

245. Шутс В. Глубокая простота / В.Шутс. – СПб.: Роза мира, 1993. – 218 с.

246. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин.

– М.: Педагогика. 1989. – 560 с.

247. Эльконин Д.Б. Оценка учащимися процесса и результатов решения различных задач / Д.Б. Эльконин, Л.В. Берцфаи // Вопросы психологии. – 1975. – № 6. – С. 15–23.

248. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: пер. с англ. / общ. ред. А.В. Толстых. – М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. – 344 с.

249. Юнг К.Г. Структура психики и процесс индивидуации: пер. с англ. – М.: Наука, 1996. – 267 с.

250. Юнг К.Г. Психологические типы: пер. с нем. С. Лорие, перераб. и доп. В.В. Зеленским / под общ. ред. В.В. Зеленского. – СПб.: Азбука, 2001. – 736 с.

251. Юшина О.А. Самоактуализация личности, детерминированная брачными отношениями: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / О.А. Юшина. – Казань, 2005. – 24 с.

252. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: навч. Посіб. / Т.С. Яценко. – К.: Вища шк., 2006. – 382 с.

253. Якушина М.С. Роль кураторов в формировании субъектной позиции студентов и школьников / М.С. Якушина // Вестник РГНФ. – 2007. – №4. – С. 197–204.

254. Яценко Е.Ф. Особенности самоактуализации студентов с разной профессиональной направленностью / Е.Ф. Яценко // Психологический журнал. – 2006. – № 3. – С. 31–41.

255. Adler A. Individual psychology / A. Adler. – In CMurchinson (ed.), Psychologies of 1930. Worchester, Mass.: ClarkUniver. Press, 1930.

256. Erikson E.H. The life cycle completed / E.H. Erikson. – New York: Norton, 1982. – 422 p.

257. Goldstein K. The organism / K. Goldstein. – New York: American Book Co, 1939.

258. Hjelle L.A. Relationship of social interest to internalexternal control and self-actualization in young women / L.A. Hjelle // II Journal of Individ. Psychol. –

1991. – № 1. – P.101–105.

259. Kuda M. Einfluss unterschiedlicher Sozialisation auf Studierende in Ost- und Westdeutschland / M. Kuda, H. Der Schauenburg // II Journal of Psychol. Erzieh. und Unterr. – 1994. – №2. – P.107–119.

260. Maslow A.H. The farther reaches of human nature. – New York: Viking Press, 1971. – 281 p.

261. Maslow A.H. Toward a psychology of being (2nd ed.). – New York: Van Nostrand Reinholdb co. Cop. – 1968. – 240 p.

262. Mathes E.W. Peak experience tendencies: Scale development and theory testing / E.W. Mathes, M.A. Zevon, P.M. Roter // II Journal of Humanistic Psychology. – 1992. – №2. – P. 92–108.

263. Ravizza K. Peak experiences in sport / K. Ravizza // II Journal of Humanistic Psychology. – 1987. – № 1. – P. 35–40.

264. Riipinen M. Extrinsic occupational needs and the relationship between need for achievement and locus of control / M. Riipinen // II Journal Humanistic Psychology. – 1994. – №5. – P. 577–587.

## Додаток А

Таблиця А.1

Компоненти чинників «Опора» та «Професійна ідентичність» за загальними результатами студентів

Складаючи компоненти чинників «Опора» та «Професійна ідентичність»	Величина факторного коефіцієнта	
	Опора	Професійна ідентичність
1	2	3
Опора	0,77	0,12
Потреба в пізнанні	0,42	-0,17
Локус контролю – життя	0,41	0,41
Локус контролю – Я	0,49	0,49
Інтернальність	0,56	0,01
Прагнення до домінування (властивість «Автономія, незалежність від культури й оточення»)	0,50	0,01
Орієнтація в часі	0,75	-0,01
Результативність життя (властивість «Ефективне сприйняття реальності»)	0,21	0,02
Адаптивність	0,67	0,05
Особистісний адаптаційний потенціал	0,56	0,02
Нервово-психічна стійкість	0,42	-0,01
Комунікативні здібності	0,44	0,08
Моральна нормативність (властивість «Соціально-психологічна адаптованість»)	0,32	-0,05
Самоприйняття	0,63	0,06
Прийняття інших	0,52	0,01
Самоповага	0,41	-0,004
Погляд на природу людини	0,19	-0,02
Синергічність (властивість «Прийняття себе, інших і природи»)	0,07	0,06
Поведінкова активність	0,04	0,10
Потреба в досягненнях (властивість «Центрування на проблемі»)	0,42	-0,17
Інтерес та емоційна насиченість життя	0,60	-0,01
Емоційний комфорт (властивість «Свіжість сприйняття»)	0,25	-0,05

Продовження таблиці А.1

1	2	3
Гнучкість поведінки	0,53	0,09
Цілі в житті	0,49	-0,05
Ціннісні орієнтації (властивість «Розмежування засобів і цілей»)	0,46	0,13
Спонтанність (властивість «Безпосередність, простота, природність»)	0,58	0,06
Самоприйняття	0,58	0,01
Сензитивність (властивість «Рефлексивність»)	0,38	0,11
Креативність (властивість «Креативність»)	0,44	0,02
Потреба у саморозвитку (властивість «Готовність до саморозвику»)	0,35	-0,05
Контактність	0,25	0,03
Прийняття агресії (властивість «Громадський інтерес. Глибокі міжособистісні стосунки»)	0,49	0,11
Професійна ідентичність	-0,02	0,93
Усвідомленість	-0,05	0,92
Сформованість	0,01	0,83
Прийняття	-0,01	0,60
Мотиваційний компонент	-0,02	0,77
Когнітивний компонент	-0,01	0,80
Конативний компонент	-0,09	0,75
Афективний компонент (властивість «Професійна ідентичність»)	0,01	-0,11
Expl.Var	7,19	4,77
ФРрр.Totl	0,17	0,11



Таблиця А.2

Компоненти чинників «Професійна ідентичність», «Спонтанність», «Особистісний адаптаційний потенціал» студентів 1 курсу

Складаючи компоненти чинників «Професійна ідентичність», «Спонтанність», «Особистісний адаптаційний потенціал»	Величина факторного коефіцієнта		
	Професійна ідентичність	Спонтанність	Особистісний адаптаційний потенціал
1	2	3	4
Опора	0,07	0,70	0,23
Потреба в пізнанні	-0,16	0,23	0,35
Локус контролю – життя	0,15	0,57	0,13
Локус контролю – Я	0,06	0,64	0,13
Інтернальність	0,35	0,27	0,31
Прагнення до домінування (властивість «Автономія, незалежність від культури й оточення»)	-0,16	0,19	0,46
Орієнтація в часі	0,19	0,36	0,51
Результативність життя (властивість «Ефективне сприйняття реальності»)	0,05	0,52	0,36
Адаптивність	0,22	0,07	0,56
Особистісний адаптаційний потенціал	0,04	0,01	0,81
Нервово-психічна стійкість	0,01	-0,12	0,73
Комунікативні здібності	0,03	-0,02	0,71
Моральна нормативність (властивість «Соціально- психологічна адаптованість»)	0,14	-0,02	0,35
Самоприйняття	0,26	-0,02	0,43
Прийняття інших	-0,16	0,19	0,46
Самоповага	-0,07	0,61	-0,11
Погляд на природу людини	-0,01	-0,03	-0,13
Синергічність (властивість «Прийняття себе, інших і природи»)	0,01	-0,08	-0,007
Поведінкова активність	0,18	-0,10	0,05
Потреба в досягненнях (властивість «Центрування на проблемі»)	-0,16	0,23	0,35

Продовження таблиці А.2

1	2	3	4
Інтерес та емоційна насиченість життя	-0,01	0,64	0,35
Емоційний комфорт (властивість «Свіжість сприйняття»)	0,16	0,18	0,37
Гнучкість поведінки	-0,02	0,24	0,47
Цілі в житті	0,05	0,59	0,24
Ціннісні орієнтації (властивість «Розмежування засобів і цілей»)	0,01	0,75	-0,16
Спонтанність (властивість «Безпосередність, простота, природність»)	0,08	0,76	-0,02
Самоприйняття	-0,07	0,37	0,40
Сензитивність (властивість «Рефлексивність»)	-0,14	0,39	0,09
Креативність (властивість «Креативність»)	0,01	0,35	0,25
Потреба у саморозвитку (властивість «Готовність до саморозвику»)	-0,07	0,4	0,13
Контактність	-0,13	0,35	0,16
Прийняття агресії (властивість «Громадський інтерес. Глибокі міжособистісні стосунки»)	0,07	0,65	0,01
Професійна ідентичність	0,98	0,03	0,08
Усвідомленість	0,97	0,03	0,05
Сформованість	0,82	0,11	0,14
Прийняття	0,48	-0,11	-0,05
Мотиваційний компонент	0,64	0,13	0,04
Когнітивний компонент	0,77	0,04	0,25
Конативний компонент	0,68	0,01	0,13
Афективний компонент (властивість «Професійна ідентичність»)	0,63	-0,08	-0,11
Expl.Var	5,26	5,45	4,54
ФPrp.Totl	0,13	0,14	0,11

Таблиця А.3

Компоненти чинників «Професійна ідентичність», «Орієнтація в часі»

студентів 3 курсу

Складаючи компоненти чинників «Професійна ідентичність» та «Орієнтація в часі»	Величина факторного коефіцієнта	
	Професійна ідентичність	Орієнтація в часі
1	2	3
Опора	0,23	0,74
Потреба в пізнанні	0,02	0,47
Локус контролю – життя	-0,18	0,52
Локус контролю – Я	-0,12	0,60
Інтернальність	-0,08	0,60
Прагнення до домінування (властивість «Автономія, незалежність від культури й оточення»)	0,10	0,47
Орієнтація в часі	0,20	0,76
Результативність життя (властивість «Ефективне сприйняття реальності»)	-0,09	0,61
Адаптивність	0,11	0,71
Особистісний адаптаційний потенціал	-0,03	0,51
Нервово-психічна стійкість	0,03	0,33
Комунікативні здібності	-0,03	0,27
Моральна нормативність (властивість «Соціально-психологічна адаптованість»)	-0,14	0,31
Самоприйняття	0,04	0,68
Прийняття інших	0,10	0,47
Самоповага	0,01	0,45
Погляд на природу людини	0,09	0,12
Синергічність (властивість «Прийняття себе, інших і природи»)	0,11	-0,07
Поведінкова активність	-0,002	0,25
Потреба в досягненнях (властивість «Центрування на проблемі»)	0,02	0,47
Інтерес та емоційна насиченість життя	-0,02	0,64
Емоційний комфорт (властивість «Свіжість сприйняття»)	-0,18	0,66

Продовження таблиці А.3

1	2	3
Гнучкість поведінки	0,24	0,50
Цілі в житті	0,01	0,41
Ціннісні орієнтації (властивість «Розмежування засобів і цілей»)	0,07	0,51
Спонтанність (властивість «Безпосередність, простота, природність»)	0,07	0,64
Самоприйняття	0,17	0,62
Сензитивність (властивість «Рефлексивність»)	0,03	0,50
Креативність (властивість «Креативність»)	0,23	0,36
Потреба у саморозвитку (властивість «Готовність до саморозвику»)	-0,04	0,31
Контактність	0,05	0,26
Прийняття агресії (властивість «Громадський інтерес. Глибокі міжособистісні стосунки»)	0,22	0,39
Професійна ідентичність	0,94	0,13
Усвідомленість	0,76	0,18
Сформованість	0,76	0,21
Прийняття	0,75	-0,04
Мотиваційний компонент	0,73	0,04
Когнітивний компонент	0,88	0,02
Конативний компонент	0,78	0,09
Афективний компонент (властивість «Професійна ідентичність»)	-0,62	-0,10
Expl.Var	5,5	8,4
ΦPrp.Totl	0,13	0,21

Таблиця А.4

Компоненти чинників «Опора», «Професійна ідентичність»,  
«Особистісний адаптаційний потенціал» студентів 5 курсу

Складаючи компоненти чинників «Опора», «Професійна ідентичність», «Особистісний адаптаційний потенціал»	Величина факторного коефіцієнта		
	Опора	Професійна ідентичність	Особистісний адаптаційний потенціал
1	2	3	4
Опора	0,81	0,24	0,22
Потреба в пізнанні	0,40	0,40	0,20
Локус контролю – життя	0,08	0,36	0,13
Локус контролю – Я	0,17	0,23	0,07
Інтернальність	0,37	0,29	0,27
Прагнення до домінування	0,40	0,17	0,35
(властивість «Автономія, незалежність від культури й оточення»)			
Орієнтація в часі	0,56	0,51	0,39
Результативність життя	0,09	0,03	0,10
(властивість «Ефективне сприйняття реальності»)			
Адаптивність	0,44	0,34	0,43
Особистісний адаптаційний потенціал	0,09	0,15	0,85
Нервово-психічна стійкість	0,02	0,20	0,71
Комунікативні здібності	0,15	0,06	0,77
Моральна нормативність	0,03	0,09	0,67
(властивість «Соціально-психологічна адаптованість»)			
Самоприйняття	0,44	0,33	0,36
Прийняття інших	0,40	0,17	0,35
Самоповага	0,52	0,07	-0,04
Погляд на природу людини	0,23	0,17	0,34
Синергічність	0,37	0,01	0,03
(властивість «Прийняття себе, інших і природи»)			
Поведінкова активність	0,06	-0,06	-0,15
Потреба в досягненнях (властивість «Центрування на проблемі»)	0,40	0,40	0,20

## Продовження таблиці А.4

1	2	3	4
Інтерес та емоційна насиченість життя	0,11	0,11	0,29
Емоційний комфорт (властивість «Свіжість сприйняття»)	0,16	0,12	0,04
Гнучкість поведінки	0,55	0,16	0,19
Цілі в житті	0,20	0,45	0,27
Ціннісні орієнтації (властивість «Розмежування засобів і цілей»)	0,62	-0,10	-0,15
Спонтанність (властивість «Безпосередність, простота, природність»)	0,63	0,1	0,02
Самоприйняття	0,52	0,07	0,09
Сензитивність (властивість «Рефлексивність»)	0,55	-0,14	-0,14
Креативність (властивість «Креативність»)	0,51	0,24	0,07
Потреба у саморозвитку (властивість «Готовність до саморозвику»)	0,1	0,4	0,2
Контактність	0,29	-0,11	0,16
Прийняття агресії	0,68	0,14	-0,07
(властивість «Громадський інтерес. Глибокі міжособистісні стосунки»)			
Професійна ідентичність	-0,07	-0,95	-0,18
Усвідомленість	-0,008	-0,83	-0,09
Сформованість	-0,11	-0,83	0,02
Прийняття	0,17	-0,41	-0,21
Мотиваційний компонент	-0,03	-0,84	-0,16
Когнітивний компонент	-0,04	-0,63	0,12
Конативний компонент	0,06	-0,85	0,04
Афективний компонент	0,04	0,03	-0,27
(властивість «Професійна ідентичність»)			
Expl.Var	5,31	6,38	3,88
ФPrp.Totl	0,13	0,15	0,09

Таблиця А.5

Компоненти чинників «Професійна ідентичність» (платна форма) та «Усвідомленість» (бюджетна форма) студентів

Складаючи компоненти чинників «Професійна ідентичність» та «Усвідомленість»	Величина факторного коефіцієнта	
	Професійна ідентичність (платна форма)	Усвідомленість (бюджетна форма)
1	2	3
Опора	0,13	0,03
Потреба в пізнанні	-0,25	-0,14
Локус контролю – життя	-0,12	0,11
Локус контролю – Я	-0,03	0,16
Інтернальність	-0,06	0,11
Прагнення до домінування	0,03	-0,10
(властивість «Автономія, незалежність від культури й оточення»)		
Орієнтація в часі	-0,002	-0,09
Результативність життя	-0,04	0,02
(властивість «Ефективне сприйняття реальності»)		
Адаптивність	0,01	0,08
Особистісний адаптаційний потенціал	0,01	-0,05
Нервово-психічна стійкість	-0,006	-0,10
Комунікативні здібності	0,04	0,07
Моральна нормативність	-0,07	-0,12
(властивість «Соціально-психологічна адаптованість»)		
Самоприйняття	0,007	0,11
Прийняття інших	0,03	-0,10
Самоповага	-0,03	-0,09
Погляд на природу людини	-0,02	-0,07
Синергічність	0,06	0,01
(властивість «Прийняття себе, інших і природи»)		
Поведінкова активність	0,11	0,10
Потреба в досягненнях	-0,25	-0,14
(властивість «Центрування на проблемі»)		

Продовження таблиці А.5

1	2	3
Інтерес та емоційна насиченість життя	-0,08	0,08
Емоційний комфорт (властивість «Свіжість сприйняття»)	-0,06	0,02
Гнучкість поведінки	0,12	-0,03
Цілі в житті	-0,09	-0,005
Ціннісні орієнтації (властивість «Розмежування засобів і цілей»)	0,17	0,07
Спонтанність (властивість «Безпосередність, простота, природність»)	0,56	0,05
Самоприйняття	0,01	-0,09
Сензитивність (властивість «Рефлексивність»)	0,13	0,02
Креативність (властивість «Креативність»)	0,06	-0,11
Потреба у саморозвитку (властивість «Готовність до саморозвику»)	-0,11	0,05
Контактність	0,01	-0,002
Прийняття агресії (властивість «Громадський інтерес. Глибокі міжособистісні стосунки»)	0,16	0,06
Професійна ідентичність	0,94	0,92
Усвідомленість	0,92	0,94
Сформованість	0,81	0,86
Прийняття	0,75	0,23
Мотиваційний компонент	0,83	0,66
Когнітивний компонент	0,93	0,83
Конативний компонент	0,90	0,64
Афективний компонент (властивість «Професійна ідентичність»)	-0,32	0,22
Expl.Var	5,81	4,45
ФРрр.Totl	0,14	0,11



Таблиця А.6

Компоненти чинника «Опора» бюджетної та платної форм фінансування навчання

Складаючи компоненти чинника «Опора»	Величина факторного коефіцієнта	
	бюджетна форма	платна форма
1	2	3
Опора	0,77	0,78
Потреба в пізнанні	0,41	0,37
Локус контролю – життя	0,41	0,45
Локус контролю – Я	0,48	0,55
Інтернальність	0,60	0,50
Прагнення до домінування (властивість «Автономія, незалежність від культури й оточення»)	0,52	0,45
Орієнтація в часі	0,73	0,75
Результативність життя (властивість «Ефективне сприйняття реальності»)	0,18	0,53
Адаптивність	0,67	0,65
Особистісний адаптаційний потенціал	0,54	0,49
Нервово-психічна стійкість	0,41	0,36
Комунікативні здібності	0,38	0,43
Моральна нормативність (властивість «Соціально-психологічна адаптованість»)	0,37	0,23
Самоприйняття	0,60	0,64
Прийняття інших	0,52	0,45
Самоповага	0,40	0,40
Погляд на природу людини	0,14	0,25
Синергічність (властивість «Прийняття себе, інших і природи»)	0,06	0,08
Поведінкова активність	0,06	0,04
Потреба в досягненнях (властивість «Центрування на проблемі»)	0,41	0,37
Інтерес та емоційна насиченість життя	0,64	0,60
Емоційний комфорт (властивість «Свіжість сприйняття»)	0,61	0,22

Продовження таблиці А.6

1	2	3
Гнучкість поведінки	0,48	0,56
Цілі в житті	0,48	0,51
Ціннісні орієнтації (властивість «Розмежування засобів і цілей»)	0,53	0,41
Спонтанність (властивість «Безпосередність, простота, природність»)	0,6	0,56
Самоприйняття	0,51	0,63
Сензитивність (властивість «Рефлексивність»)	0,50	0,31
Креативність (властивість «Креативність»)	0,37	0,45
Потреба у саморозвитку (властивість «Готовність до саморозвику»)	0,39	0,33
Контактність	0,19	0,28
Прийняття агресії (властивість «Громадський інтерес. Глибокі міжособистісні стосунки»)	0,48	0,49
Професійна ідентичність	0,04	-0,04
Усвідомленість	-0,06	-0,03
Сформованість	0,05	0,005
Прийняття	0,01	-0,006
Мотиваційний компонент	0,13	-0,08
Когнітивний компонент	-0,08	-0,05
Конативний компонент	-0,14	0,030
Афективний компонент (властивість «Професійна ідентичність»)	0,08	-0,024
Expl.Var	7,63	7,21
ΦPrp.Totl	0,19	0,18

## **Додаток Б**

### **Програма розвитку властивостей особистості, що самоактуалізується, майбутніх психологів у процесі професійної підготовки**

#### **Заняття № 1**

**Мета:** знайомство й саморозкриття учасників групи, створення позитивної атмосфери.

На першому етапі відбувається знайомство. Кожен учасник групи вибирає собі ім'я, яким його будуть називати під час занять, й оформлює свою візитівку. Для підкріплення саморозкриття можна застосувати кілька вправ.

#### **1. Вправа «Презентація».**

**Мета:** виявити вміння представляти свої особистісні якості.

Кожен учасник називає своє ім'я й розповідає про себе, про свої особливі якості, звички, уміння, переваги тощо, які відрізняють його від інших. Основне завдання самопрезентації – підкреслити свою індивідуальність. Після того, як кожен повідомить про себе, тренер просить учасників згадати, у чому ж унікальність учасників групи.

#### **2. Вправа «Сусід зліва, сусід справа».**

**Мета:** знайомство учасників тренінгу, створення позитивної атмосфери.

Обладнання: м'яч.

**Хід вправи.** Учасник, у руках якого знаходиться м'яч, називає імена своїх сусідів зліва й праворуч, та їх якості, які ті називали під час знайомства. Після цього він кидає м'яч будь-кому із членів групи, називаючи його ім'я. Той, хто отримав м'яч, знову повинен назвати імена своїх сусідів праворуч і ліворуч, їх видатну якість та передати м'яч іншому, і так знову й знову.

#### **3. Прийняття правил групи.**

**Мета:** вивчення основних правил тренінгу, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів.

Після того як відбулося знайомство, можна перейти до вивчення основних правил тренінгу. Робота на цьому етапі спрямована на обговорення та прийняття правил усіма учасниками групи.

**Правила.1.** Присутні беруть участь у всьому, що відбувається під час

тренінгу (щоб усі перебували в рівних умовах).2. Принцип «тут і зараз» (думати і говорити тільки про те, що відбувається в групі). 3. Ніхто не дає жодних порад один одному. Кожен говорить про свої почуття, думки, враження. 4. Поки не закінчиться весь курс тренінгу, поза заняттями не говорити про те, що тут відбувається. 5. Кожен зобов'язаний зберігати анонімність і конфіденційність. 6. На заняття не можна запізнюватися. 7. Усі учасники називають один одного тільки на ім'я. 8. Кожен учасник може назвати своє ім'я або вигадане. 9. Необхідно уважно слухати того, хто говорить, не перешіптуватися, не перебивати. Без дозволу тренера між собою не розмовляти. 10. Бажано, щоб усі сиділи у відкритій позі. Це спонукає до відкритості, відвертості, щирості.

#### **4. Вправа «Очікування».**

**Мета:** визначити розуміння учасниками мети занять і рівень мотивованості.

Пропонують учасникам висловитися з приводу того, що вони очікують від занять у тренінговій групі, поділитися своїми думками, висловити свої почуття.

#### **5. Вправа «Мета».**

**Мета:** активізувати цілепокладання учасників.

Обладнання: стільці.

**Хід вправи.** Учасники сідають на стільці в коло. Кожен мовчки вибирає собі «ціль» – інший стілець, на який він би хотів пересісти. Потім, із закритими очима всі разом починають рухатися до своєї мети. Досягти своєї мети - означає сісти на обраний стілець. Тренер дає такі завдання: досягти мети; досягти мети з максимальним уважним ставленням до оточуючих; досягти мети, не звертаючи уваги на оточення й пам'ятаючи про свою потребу.

**Зворотній зв'язок:** учасники тренінгу висловлюють свої думки й бажання тренеру щодо першого заняття.

#### **Заняття № 2.**

**Мета:** осмислення процесу самоактуалізації.

Розминка. Психогімнастика.

Зобразити засобами пантомімі:

1. Заборонений плід.
2. Іду туди, куди йти не хочеться.

**Міні-лекція.** «Самоактуалізація та її значення в житті людини».

Проблема самоактуалізації особистості з давніх-давен хвилює людство. Ця проблема належить до категорії «вічних», адже кожне нове покоління людей прагне не тільки охопити загальнолюдський зміст проблеми актуалізації людини, а й творчо вирішити її відповідно до свого часу, його набутих знань.

Згідно з гуманістичними теоріями особистості самоактуалізація є основною людською потребою, яка полягає в прагненні до більш повного виявлення й розвитку особистісних можливостей; у бажанні стати всім, ким можливо (А. Маслоу), самовдосконалюватися, реалізовувати свій потенціал.

Дослідники (С.Д. Максименко, Г.О. Балл, М.Б. Бондар, Л.М. Кобильник, Ю.Г. Долінська, В.А. Гупаловська) відзначають, що кожна людина має приховані задатки та здібності, тому дуже важливо не сумніватися і не боятися їх реалізовувати, збільшуючи тим самим шанси на досягнення успіху, самоактуалізації. С.Д. Максименко відзначає, що недоречні тези про те, що дуже незначна кількість людей (3% за А. Маслоу) самореалізуються, оскільки це може зробити кожен. Однак, слід підкреслити, що самоактуалізація досить складний і тривалий процес, який вимагає чіткого визначення мети, значних вольових зусиль, спрямованої самоактивності, великих психологічних й енергетичних витрат. Самоактуалізація також передбачає наявність у людини самостійної, незалежної думки щодо основних життєвих питань. На думку А. Маслоу, самоактуалізація – це праця заради того, щоб зробити добре те, що людина хоче зробити, відмову від ілюзій, позбавлення хибних уявлень про себе.

### **1. Вправа «Я і мої досягнення протягом 10 років».**

**Мета:** формування адекватного уявлення про своє майбутнє.

Обладнання: аркуш паперу, ручка.

**Хід вправи.** Учасникам пропонується представити й описати себе і свої досягнення протягом 10 років.

## **2. Вправа «Піраміда потреб».**

**Мета:** виявлення актуальних потреб.

Обладнання: аркуш паперу, ручка.

Інструкція. Тренер перед проведенням основної частини вправи ознайомлює учасників тренінгу з ієрархією потреб А. Маслоу і пропонує їм скласти власну «піраміду потреб».

**Хід вправи.** Для цього учасникам пропонується класифікація потреб А. Маслоу, Х. Мюррея. Водночас, учасники можуть доповнювати надані класифікації тими потребами, які є важливими й актуальними саме для них.

Класифікація потреб Х. Меррея: домінантність – прагнення контролювати, впливати, направляти, переконувати, перешкоджати, обмежувати; 2) агресія – прагнення словом або справою зганьбити, засудити, познущатися, принизити; 3) пошук дружніх зв'язків – прагнення до дружби, любові; добра воля, симпатії до інших, страждання за відсутності дружніх стосунків; бажання зблизити людей, усунути перешкоди; 4) відторгнення інших – прагнення відкинути спроби зближення; 5) автономія – прагнення звільнитися від усяких обмежень: від опіки, режиму, порядку тощо; 6) пасивна покора – підпорядкування силі, прийняття долі, інтрапунітивність, визнання власної неповноцінності; 7) потреба в повазі й підтримці; 8) потреба досягнення – прагнення подолати якийсь бар'єр, перевершити інших, зробити щось краще, досягти вищого рівня в якій-небудь справі, бути послідовним і цілеспрямованим; 9) потреба бути в центрі уваги; 10) потреба гри – перевага гри над будь-якою серйозною діяльністю, бажання розваг, любов до дотепів; іноді поєднується з безтурботністю, безвідповідальністю; 11) егоїзм (нарцисизм) – прагнення ставити понад усе власні інтереси, самовдоволення, автоеротизм, хвороблива чутливість до приниження, сором'язливість; тенденція до суб'єктивізму при розумінні зовнішнього світу; часто поєднується з потребою в агресії чи відкиданні; 12) соціальність (соціофілія) – забуття власних інтересів заради групи, альтруїстична спрямованість, гідність, поступливість, турбота про інших; 13) потреба пошуку покровителя – очікування ради, допомоги; безпорадність, пошук втіхи, м'якого ставлення; 14) потреба надання допомоги; 15) потреба уникнення покарання – стримування власних імпульсів з метою

уникнути покарання, осуду; потреба зважати на загальну думку; 16) потреба самозахисту – труднощі з визнанням власних помилок, прагнення виправдатися посиланнями на умови, відстоювати своїх прав; відмова від аналізу своїх помилок; 17) потреба подолання поразки, невдачі – відрізняється від потреби досягнення акцентом на самостійності дій; 18) потреба уникнення небезпеки; 19) потреба порядку – прагнення до акуратності, впорядкування, точності, краси; 20) потреба судження – прагнення ставити загальні питання або відповідати на них; схильність до абстрактних формул, узагальнень, захопленість «вічними питаннями» тощо.

**3. Діагностика основних потреб** (Методика актуальності основних потреб («Піраміда потреб»). Модифікація І.О. Акіндінової) [189].

**Зворотній зв'язок.** Підведення підсумків зустрічі. Ритуал прощання.

### **Заняття № 3.**

**Мета:** аналіз, оцінювання якостей і властивостей особистості, що сприяють повному прояву можливостей.

#### **Розминка. Психогімнастика.**

Зобразити засобами пантомімі:

1. Автобус в годину пік.
2. Зустріч на вузькому містку через ущелину.

**Міні-лекція.** «Характеристика самоактуалізованої особистості».

#### **1. Вправа «Оцінювання психологічних характеристик самоактуалізованої особистості».**

**Мета:** аналіз психологічних характеристик самоактуалізованої особистості, оцінювання рівня їх самовираженості.

Обладнання: аркуш паперу, ручка.

**Хід вправи.** Учасникам пропонується оцінити наявність характеристик самоактуалізованої особистості А. Маслоу та рівень їх самовираженості за 10-бальною шкалою (0 – повна відсутність характеристики, 10 – характеристика виражена максимально).

Характеристики самоактуалізованої особистості (за А. Маслоу): зовнішня спрямованість, на протипагу орієнтації лише на внутрішній світ; активне

сприйняття дійсності та здатність добре орієнтуватися в ній; прийняття себе таким, який є; докладання максимуму зусиль для досягнення поставлених цілей; контактність, прагнення встановлювати, хоча і не зі всіма, сповна доброзичливі особисті взаємини; прийняття інших людей; володіння почуттям гумору; уміння покладатися на свій досвід, розум і почуття, а не на думки інших людей; спонтанність у вираженні своїх думок і почуттів; безпосередність у вчинках; розвинені творчі здібності; здатність брати на себе відповідальність, а не уникати її; адаптованість; здатність приймати свою агресивність як природну властивість; відкрита й чесна поведінка; здатність до глибокого розуміння життя; заклопотаність благополуччям інших людей, а не забезпеченням лише власного щастя; здатність об'єктивно оцінювати своє життя.

## **2. Вправа «Мої позитивні та негативні якості».**

**Мета:** аналіз позитивних та негативних якостей особистості, оцінка їх впливу на реалізацію власного потенціалу.

Обладнання: аркуш паперу, ручка.

Учасникам пропонується визначити свої позитивні якості, які допоможуть їм реалізувати себе, і негативні якості, які, навпаки, перешкоджають цьому.

**Хід вправи.** Для виконання цього завдання тренер пропонує учасникам короткий тезаурус якостей особистості, який допоможе їм проаналізувати особливості своєї особистості.

## **3. Вправа «Портрет і образ самоактуалізованої особистості».**

Обладнання: аркуш паперу, ручка.

**Хід вправи.** Учасникам пропонується скласти словесний портрет і образ самоактуалізованої особистості.

**Зворотній зв'язок.** Підведення підсумків зустрічі. Ритуал прощання.

## **Заняття № 4**

**Мета:** формування адекватного уявлення про свою особистість; процес самопізнання власної особистості; формування вміння приймати інших людей.

### **Розминка. Психогімнастика.**

Зобразити засобами пантоміми: схрещення доріг.



## **1. Вправа «Я і об'єкт».**

**Мета:** створення психологічних передумов для саморозкриття і самоприйняття; розвитку критичного та об'єктивного ставлення особистості до самої себе.

**Хід вправи.** Учасникам пропонують поділитися на пари. Потім їм необхідно почати переміщатися по приміщенню, і робити це допоки вони не натраплять на якийсь великий або яскравий об'єкт (картина, квітка, книжкова шафа тощо). Потім цей об'єкт починає описувати один з членів пари, говорячи від імені цього об'єкта. Наприклад, людина, що зупинилася поруч з квіткою, може сказати так: «Мої листи соковиті, зелені. Мої квіти мають рожево-фіолетове забарвлення. Моє призначення прикрашати будинок, радувати погляд ...». Опис продовжується доти, поки об'єкт не буде змальовано більш докладно.

Потім тренер просить усіх учасників сісти в загальне коло. Далі проводиться обговорення вправи, водночас, особлива увага приділяється процесу виконання (аналізується виконання й почуття, що виникли у результаті цього). Основне завдання тренера - допомогти співвіднести набуті знання з особистим або професійним життям учасників, оскільки часто, описуючи особливості об'єкта, людина насправді, описує різні аспекти власної особистості.

Наприкінці ведучий просить усіх учасників по черзі розповісти про дві речі, яким, на їхню думку, вдалося навчитися при виконанні цієї вправи.

## **2. Вправа «Від третьої особи».**

**Мета:** вивчення особистісних уявлень про себе на підставі самоаналізу, самоствавлення.

**Хід вправи.** Учасникам необхідно розбитися на пари і розташуватися один напроти одного. Потім тренер пропонує учасникам описати себе в третій особі своїм партнерам, на опис відводиться п'ять хвилин, потім члени пари міняються ролями.

Приклад опису: «Марина – дівчина середнього зросту. У неї світле

волосся, зібране у хвіст. Вона виглядає ...».

Далі відбувається обговорення вправи: аналізується: «Чи важко було начебто «відсторонитися» від власної особистості?; Які почуття тоді виникали? Що сподобалося в представленому людині, а що ні? Чи хотілося щось змінити?».

У кінці вправи учасникам виділяється кілька хвилин на обговорення своїх планів на найближче майбутнє, що вони збираються робити на канікулах, вихідних. Це дозволить учасникам відволіктися від вправи і повернутися до своїх «нормальних» ролей.

### **3. Вправа «Віддзеркалення».**

**Мета:** самоаналітична робота, яка сприяє прийняттю власної особистості.

Обладнання: дзеркало.

**Хід вправи.** Необхідно стати перед дзеркалом і дивитися в нього не менше 10 хвилин. Уважно розгляньте себе, всі частини свого тіла. Визначте тільки найкращі ваші зовнішні риси. Як би ви позитивно охарактеризували свою зовнішність незнайомій людині? Яка ваша найприємніша зовнішня особливість? Уявіть, що ця риса дуже сильно виражена і люди звертають увагу тільки на найкраще в вас.

А тепер назвіть ваші найкращі внутрішні риси, які ховаються за зовнішньою оболонкою. Потім назвіть, на вашу думку, негативні внутрішні риси вашої особистості, називаючи відразу їх протилежне значення, наприклад неврівноважений – спокійний, лінивий – працьовитий, неухважний – зосереджений тощо.

Обговорення. Під час обговорення з'ясовується, що учасникам було легше характеризувати позитивну внутрішню або зовнішню сторону своєї особистості. Чи вдалося зосередитися тільки на позитивному сприйнятті себе? Чи відповідає зовнішня оболонка внутрішньому «Я»? Що перешкоджає або сприяє цьому?

### **4. Вправа «Лист своєму Я».**

**Мета:** розвиток уміння дослухатися порад, довіряти власному «Я».

Обладнання: аркуш паперу, ручка.

**Інструкція.** У випадках, коли виникають складні ситуації або питання, ви завжди можете звернутися за допомогою до власної внутрішньої сутності. Водночас, необхідно прислухатися і довіритися собі. Вам пропонують написати листа своєму «Я». Насамперед, ви звертаєтеся до свого несвідомого й надаєте йому можливість знати про те, що ви йому довіряєте і готові прийняти його допомогу. Опишіть ситуацію, у якій ви перебуваєте. Розкажіть про свої проблеми, у чому ви вбачаєте їх рішення? Проаналізуйте всі плюси і мінуси можливих рішень. Опишіть свої почуття і почуття інших людей, які перебувають у цій ситуації.

**Хід вправи.** Учасникам пропонується написати лист, у якому вони звертаються до свого «внутрішнього Я».

**Обговорення.** Обговорювати написаний лист тренер пропонує учасникам у довільному порядку.

Тренер акцентує увагу учасників на тому, що у випадку, коли лист не завершено під час проведення вправи, то його необхідно обов'язково закінчити вдома, бо відповідь може прийти будь-коли: під час написання листа; відразу по написанню; через кілька днів; під час сну; під час спілкування з іншими людьми, читання книги тощо. Все це може бути каталізатором тих процесів, які вже відбуваються в наших власних глибинах.

## **5. Вправа «Мої добрі справи».**

**Мета:** формування позитивного ставлення до людей.

**Хід вправи.** Спочатку тренер вимовляє такі слова: «Добре ставлення до людей, до своїх близьких, рідних і просто знайомих повинно виявлятися не тільки на словах, але й у конкретних справах.

Згадайте, яку конкретну добру справу ви зробили за вчорашній день? Хто була ця людина? Що ви при цьому відчували? Як вам віддячила ця людина? Якими мають бути, на вашу думку, форми подяки?».

Виступ учасника група повинна уважно вислухати і подякувати йому за відвертість і готовність поділитися.

Потім йде обговорення того, наскільки кожен здатний на добру справу. Якщо ні, то, що заважає?

Учасники по черзі висловлюються, коментуючи свою розповідь.

## **6. Вправа «За що ми любимо».**

**Мета:** аналіз внутрішніх якостей інших людей, які сприяють їх прийняттю.

Обладнання: аркуш паперу, ручка.

Інструкція. Взаємодіючи з оточуючими, ми помічаємо, що одні люди нам подобаються, інші не подобаються. Як правило, цю оцінку ми пов'язуємо з внутрішніми якостями людей. Давайте спробуємо визначити, які якості в людях ми цінуємо, приймаємо.

**Хід вправи.** Кожен учасник бере аркуш паперу, вибирає в групі людину, яка за багатьма своїми проявами імпонує йому. Потрібно вказати п'ять якостей, які особливо в суб'єкті подобаються, причому, не називаючи самої людини. Потім по черзі учасниками читаються характеристики, а всі намагаються визначити, до кого вони відносяться.

**7. Діагностика рівня самооцінки.** (Методика «Самооцінка особистості» В.А.Семіченко [181]).

**Зворотній зв'язок:** підведення підсумків зустрічі. Ритуал прощання.

## **Заняття № 5.**

**Мета:** розвинути вміння міжособистісної взаємодії; встановлювати вербальний і невербальний контакт; виходити з конфлікту; попереджати й вирішувати конфлікти.

## **Розминка. Психогімнастика.**

Зобразити засобами пантомімі:

Іду так, щоб нікого не розбудити.

## **1. Вправа «Без слів».**

**Мета:** формування навички невербальної комунікації.

Обладнання: картки з підготовленими фразами.

**Хід вправи.** Тренер роздає кожному члену групи картку, на якій написано

фразу. Потім члени групи сідають у коло і по черзі, виходячи в центр, «кажуть без слів» фразу написану на картці. Інші спостерігають і визначають «виголошену» фразу.

Варіанти фраз: «Я дуже радий тебе бачити!»; «Мені все дуже сильно набридло!»; «Ну це вже занадто! Досить з мене! »; «У вашій присутності Я відчуваю себе затишно»; «У мене все вийшло!»; «Покваптеся, а то ми не встигнемо ...»; «Я щасливий!»; «Не переймайся, все буде добре ...»; «Ти сьогодні чудово виглядаєш ...»; «Мені це дуже не подобається!»; «Я дуже злий!»; «Мені набридла ситуація, що склалася»; Як ви мені набридли! Ну, що там ще?! »; «Я дуже шкодую, що так сталося, вибачте мені...»; «Поряд з вами мені добре»; «Я розчарований. Ви не виправдали моїх сподівань...».

## **2. Вправа «Комплімент».**

**Мета:** розвиток навичок спілкування.

**Хід вправи.** Учасники утворюють коло і, беручи за руку сусіда, говорять йому комплімент. І так продовжують доти, поки всі учасники не скажуть один одному комплімент і не будуть триматися за руки.

Перед виконанням цієї вправи необхідно створити певний настрій: послухати або разом заспівати яку-небудь веселу пісню. Нагадати, що комплімент - це люб'язні, приємні слова про зовнішність, про характер, про здібності. Мудреці стверджують, що «комплімент повинен бачити правдивіше за правду. Похвала вказує шлях, а осуд підмітає сходи», тому «не варто поспішати з осудом, якщо запізнюєшся з похвалою». Поміркувати спільно, чи часто присутні чують компліменти на свою адресу, говорять їх іншим.

## **3. Вправа «Зустріч».**

**Мета:** розвиток уміння встановлювати контакт з оточуючими і розривати його.

**Інструкція.** Для досягнення певного результату в житті необхідно вміти контактувати з іншими людьми. Це вміння дозволить почувати себе більш впевнено в цьому світі. Для цього тренер пропонує учасникам провести кілька зустрічей, причому кожного разу з новою людиною: необхідно легко й приємно увійти в контакт, підтримати розмову і приємно розірвати контакт.

**Хід вправи.** Учасники встають обличчям один до одного, утворюючи два кола: внутрішнє нерухоме (учасники стоять спиною до центру кола) і зовнішнє рухливе (учасники розташовані обличчям до центру кола).

За сигналом тренера всі учасники зовнішнього кола роблять одночасно один або два кроки вправо і опиняються перед новим партнером. Таких переходів буде кілька. Роль учасника задає тренер.

Надають 2-3 хвилин на встановлення контакту, вітання та проведення бесіди. Потім, за сигналом тренера учасники протягом однієї хвилини повинні закінчити розмову, попрощатися і перейти вправо до нового співрозмовника.

Приклади ситуацій. 1. «Перед вами людина, яку ви добре знаєте, але досить довго не бачили. Ви раді цій випадковій зустрічі ...». 2. «Перед вами невідома людина. Pozнайомтеся з нею, дізнайтеся, як її звати, де вона вчиться (працює) ...». 3. «Перед вами зовсім маленька дитина, вона чогось злякалася і ось-ось розплачеться. Підійдіть до неї, почніть розмову, заспокойте її». 4. «Вас сильно штовхнули в автобусі. Озирнувшись, ви побачили літню людину ...». 5. «Після тривалої розлуки ви зустрічаєте вашого коханого (кохану), і так раді цій зустрічі. І ось, нарешті, він (вона) поряд з вами ...».

По закінченню здійснюється груповий аналіз розіграних ситуацій.

#### **4. Вправа - рольова гра «Черга».**

**Мета:** формування та розвиток навички встановлення контакту.

**Хід вправи.** Одному учаснику з групи пропонується роль «покупця», який хоче пройти до прилавка без черги. Інші члени групи стають один за одним, начебто в чергу. «Покупець» зав'язує розмову з кожним, хто стоїть у черзі, намагаючись досягти своєї мети. Зокрема, деякі учасники можуть мати завдання, наприклад, не пропустити «нахабу» без черги. Сценку можна програти кілька разів, міняючи учасника на роль «Покупця».

По завершенню вправи відбувається аналіз, під час якого звертають увагу на таке: «Успішно чи неуспішно виконав завдання учасник? Які вербальні або невербальні компоненти він використовував? Що спонукало людей в черзі йти назустріч, а що знижувало бажання?» Тренер акцентує увагу на тому, що було вдалим.

## **5. Вправа «Автобус».**

**Мета:** формування навички невербального спілкування.

**Хід вправи.** Обираються за бажанням 2 учасники, які сідають один навпроти одного. Тренер пояснює їм ситуацію: «Ви їдете в автобусі, раптом бачите в зустрічному автобусі старого знайомого, якого давно не бачили. Вам необхідно домовитися про зустріч у якомусь місці, у певний час. У вашому розпорядженні всього 1 хвилина, поки автобуси стоять біля світлофора.

Завершення: «Чи легко було зрозуміти партнера?» «Чи легко висловити свої думки невербально?», «Які засоби використовувалися?», «Що заважало зрозуміти один одного?».

## **6. Вправа «У разі якщо б ..., я став би ...».**

**Мета:** відпрацювання навичок швидкого реагування на конфліктну ситуацію.

**Хід вправи.** Вправа виконується по колу: один учасник створює умови, у яких обговорена якась конфліктна ситуація. Наприклад: «У разі якщо б мене обрахували в магазині...». Наступний учасник, що знаходиться поруч, продовжує (закінчує) пропозицію. Наприклад: «... Я став би вимагати книгу скарг».

Вправу доцільно проводити в кілька етапів, у кожному з яких беруть участь усі присутні, після чого відбувається обговорення.

## **7. Вправа - рольова гра «Залагоджування конфліктів».**

**Мета:** відпрацювання умінь і навичок залагоджування конфліктів.

**Інструкція.** Уміння швидко та ефективно залагоджувати конфлікти є досить важливим для людини. Зараз ми дослідним шляхом спробуємо з'ясувати основні методи врегулювання конфліктів.

**Хід вправи.** Учасники розбиваються на групи по 3 особи. Протягом 5 хвилин кожна трійка придумує сценарій, за яким двоє учасників представляють конфліктуючі сторони (наприклад, студент – викладач), а третій – грає миротворця, арбітра.

На обговорення тренер виносить такі питання:

- які методи залагодження конфліктів були продемонстровані?
- що потрібно було зробити, щоб не допустити розвитку конфлікту в цій ситуації?

- що необхідно було зробити тим учасникам, яким не вдалося залагодити конфлікт?

**Зворотній зв'язок:** підведення підсумків зустрічі. Ритуал прощання.

### **Заняття № 6**

**Мета:** набуття теоретичних знань і практичних навичок планування робочого часу, як чинника, що сприяє самоактуалізації особистості.

#### **Розминка. Психогімнастика.**

Зобразити засобами пантоміми:

Зустріч з:

- а) приємною для вас людиною;
- б) неприємною для вас людиною;
- в) незнайомцем.

**Міні-лекція «Планування часу».** Уміння планувати свій час - одне з основних, яке дозволяє стати успішним як під час навчання, так і в майбутній професійній діяльності. У ВНЗ нам часто бракує часу, оскільки вивчити треба багато, а часу мало. Водночас, деяким студентам вдається за той же час встигати робити всі свої справи і навіть залишати трохи часу для відпочинку. Тому, щоб уникнути цієї проблеми, необхідно правильно використовувати час, тобто займатися його плануванням. Як сказав Алан Макензі: «Немає нічого легшого, ніж бути зайнятим, і немає нічого більш важкого, ніж бути результативним».

Щоб навчитися результативно використовувати час, насамперед, необхідно з'ясувати причини, які заважають це робити. Давайте подумаємо, чи не є для нас характерним:

1. Виконання непотрібних справ (робите щось абсолютно даремне тільки тому, що так вважають за потрібне «з незапам'ятних часів», не замислюючись про користь цієї справи; правильне прагнення виконання роботи, замість того,



щоб займатися правильною роботою).

2. Виконання чужих обов'язків (витрачаєте свій час на виконання завдання, яке було доручено іншому; невиконання завдань, що стоять безпосередньо перед вами).

3. Нераціональне використання часу (витрачаєте на виконання роботи більше часу, ніж потрібно, оскільки вважаєте завдання занадто складним, через нестачу інформації, необхідної для його виконання; через свою неорганізованість не можете знайти все необхідне для завершення справи; дієте стрімко, без розробки чіткого плану).

4. Знаходження виправдань (я не виконую у відведений час, так як завдання не здається гідним зусиль; мається безліч більш цікавих справ; бездіяльність не загрожує якимось серйозним покаранням).

Отже, щоб навчитися ефективно організовувати свій час дуже важливо визначити істинні причини, з яких ви або зовсім не виконуєте наміченого, або не встигаєте до відведеного терміну.

Планувати час зручно в три етапи:

1 етап – *довгострокові плани*. До них належить планування часу на навчальне півріччя або на весь семестр наперед. Для їх складання потрібно спочатку відзначити канікули та свята, а також робочі дні, якщо ви поєднуєте навчання і роботу. Зафіксувати дати, що відведені для навчання: контрольних робіт, доповідей, курсових, іспитів тощо. Виділити час для розваг: концертів, КВК тощо.

Потім потрібно встановити для себе терміни виконання кожної справи, розбиваючи великі справи на більш дрібні, виділити час із запасом (справа може зайняти більше часу, ніж здається спочатку). Виходячи з встановлених строків, необхідно скласти для кожної справи потижневий графік їх виконання. І як результат створити план дій на весь період.

Довгостроковий план рекомендується складати на великому аркуші паперу чи на ватмані, розміщувати на самому видному місці (наприклад, на стіні над столом), щоб якомога частіше він був перед очима.

2 етап – *короткострокові плани*. З огляду на потижневий, складається

план на кожен тиждень по днях і годинах. Рекомендується це робити в якийсь певний день (наприклад, у неділю) на тиждень уперед.

Короткострокові плани складаються за типом довгострокових: у план вносяться суворо обов'язкові справи (робота, навчання, час, витрачений на дорогу) і встановлюються для всіх справ терміни їх виконання. Потрібно пам'ятати, що краще займатися кожен день по годині, ніж один раз на тиждень, але цілий день; виконувати завдання слід починати з більш важких, залишаючи більш легкі предмети на кінець занять.

3 етап – *найближчі плани*. Найближчі справи треба планувати регулярно на кожен день. Складати план на наступний день краще за все напередодні ввечері (або вранці). Для зручності можна обов'язкові справи відокремлювати від необов'язкових (наприклад, виділяти їх різними кольорами). По завершенні дня рекомендується проводити аналіз або складати письмовий звіт про те, що ви зробили, якщо не зробили, то з яких причин.

Складаючи план на кожен день необхідно пам'ятати, що кожна людина, її організм має свої особливості, але багато є загальних законів і закономірностей, які потрібно знати і враховувати. До таких закономірностей належить ритмічність: дотримуватися певного ритму протягом дня: ранковий підйом і відхід до сну, їжа та підготовка до практичних занять, читання книг, тобто все повинно бути підпорядковане режиму; виконувати будь-яку роботу потрібно намагатися ритмічно, чергуючи працю та відпочинок (45 хв. – для роботи, 10-15 хв. – відпочинок).

До законів належить:

I. Поступовість. Цей закон стосується всіх видів діяльності людини: спортивним тренуванням, засвоєнню навчального матеріалу, оволодінню ремеслом тощо.

II. Систематичність.

III. Комплексність. Полягає в тому, що досягаючи поставленої мети, потрібно одночасно дотримуватися поступовості й систематичності, враховувати свої індивідуальні особливості й загальні біологічні закономірності (ритмічність).

Отже, для ефективного планування часу необхідно: враховувати загальні закони й закономірності людського організму; аналізувати або складати письмовий звіт щодо того, як пройшов день; визначати, на що витрачається найбільша кількість часу; з'ясувати справжні причини того, що заважає завершити якусь справу чи взагалі не дозволяє виконати якусь роботу; чітко визначити головні досягнення за минулий день; налаштуватися на позитивний результат у вирішенні проблеми планування часу.

### **1. Вправа «Практичне планування робочого дня».**

Обладнання: аркуш паперу, ручка.

Учасникам пропонується скласти план свого робочого дня, починаючи з ранкового підйому до нічного відпочинку (врахувати час для їжі, виконання навчальних завдань, читання книг, відпочинку тощо, пам'ятаючи про загальні закони й закономірності людського організму). Визначити час виконання кожної справи, відокремити обов'язкові справи від необов'язкових.

### **2. Вправа «Фотографія робочого дня».**

**Мета:** проаналізувати ефективність управління часом.

Обладнання: аркуш паперу, ручка.

Необхідно розписати погодинно минулий день. Після виконання завдання з учасниками проводиться обговорення: «Чи важко вам перерахувати все те, що ви зробили протягом минулого? Укладалися ви в терміни? Чи робили те, що є зовсім необов'язковим? Чи виконували ви завдання замість інших? Чи витрачали ви на виконання деяких завдань більше часу, ніж запланували? Ви виконали все, що планували, якщо ні, то чому?».

### **3. Вправа «Образ часу».**

**Мета:** аналіз значущості минулого, майбутнього, справжнього в житті людини.

Обладнання: аркуш паперу, олівець, магнітофон.

Учасникам пропонується на аркуші паперу накреслити лінію. Потім тренер пропонує: «Кожен з нас може уявити собі час у вигляді певного символу, наприклад пісочного годинника. Пісок, який тече, – це реальність, те,

що залишилося зверху - майбутнє, піщинки, які впали на дно – це минуле. Зобразіть ваше особисте уявлення про час, виділіть майбутнє, сьогодення й минуле. А потім на накресленій лінії відзначте, яке значення має кожен період за такими критеріями: спогади про минуле; народження, дитинство, юність; сьогоденнє життя; участь у якій-небудь діяльності; майбутнє, плани, мрії.

Відзначте на лінії, де ви зараз знаходитесь. «Яка частина вашого життя вже прожита, яка частина залишилася?»).

#### **4. Вправа «Розподіл часу».**

**Мета:** аналіз учасниками тренінгу свого звичайного дня.

Обладнання: аркуш паперу, ручка.

Учасникам пропонується проаналізувати свій звичайний день, відповідаючи на такі питання: «Як ви проводите свій час? Скільки часу ви використовуєте на: роботу, яку ви зобов'язані виконувати?; роботу, яку ви виконуєте за власним бажанням?; спілкування?; діяльність, яка приносить задоволення?; планування майбутнього?; даремно витрачаєте час?

#### **5. Вправа «Плани».**

Обладнання: аркуш паперу, ручка.

Учасникам пропонується створити п'ятирічний план свого життя. Вказати три цілі, які є найголовнішими в наступному році. Зазначити, які зміни відбудуться в особистому житті у разі досягнення мети?

**Зворотній зв'язок:** підведення підсумків зустрічі. Ритуал прощання.

#### **Заняття № 7**

**Мета:** набуття теоретичних знань і практичних умінь ставити цілі й досягати їх.

#### **Розминка. Психогімнастика.**

Зобразити засобами пантоміми:

Руйнування планів і надій.

**Міні-лекція «Мета в житті людини».** Цілі у житті людини мають дуже велике значення, їх необхідність неможливо переоцінити, тому тільки цілеспрямована людина може в житті досягти успіху. Мета – це щось більше,

ніж мрія. Мета, як і мрія, - це образ бажаного результату, проте на досягнення мети вже спрямовано дію людини, а втілення мрії може бути відстрочено і мрія так і лишиться просто мрією.

Чітко сформульовані й належним чином поставлені цілі керують нашим життям, і чим конкретніше вони позначені, тим простіше їх виконувати. Коли мета нечітко окреслена, тоді зовсім неясно, що потрібно робити, щоб її досягти. Наприклад, мета – написати реферат з психології. Та інша, більш конкретна – написати реферат з теми «Група та її позитивна роль у розвитку людини як особистості», об'ємом близько 5 друкованих аркушів. Як ви думаєте, яку мету виконати простіше? Звичайно ж, другий варіант, тому що мета вже достатньо визначена і конкретизована. У першому ж випадку спочатку потрібно вибрати тему реферату, окреслити план тощо, що може ускладнити процес.

Отже, мета – це більше, ніж просто «хотілося б ...», вона ясна і конкретна «Я прагну до ...».

Також необхідно пам'ятати, що чим складніша поставлена мета, тим більше тривалий шлях потрібно пройти для її досягнення. Тому досягнення великих цілей передбачає прогнозування й планування діяльності. Останнє припускає формулювання як кінцевої, так і проміжних цілей.

Кінцева мета – може досягатися кілька років або місяців. При плануванні такої мети потрібно розчленувати її на складові й планувати дії (наприклад – закінчити університет з відзнакою).

Проміжна мета. За нею можна визначити успішність просування до мети, бо вона вже досить конкретна (наприклад - написати I розділ курсової роботи).

Ще однією з важливих умов досягнення мети є час її виконання. Якщо у вас є мета, то треба починати шлях до її досягнення відразу, тільки тоді ви досягнете успіху. Якщо мета є, а ви ніяких зусиль не прикладаєте для її досягнення, то мета нівелюється, а потім, або зникає, або переходить в розряд мрії.

Отже, плануючи мету необхідно дотримуватися таких умов:

1. Мета має бути конкретно й досяжною.
2. Кінцеву мету необхідно розбити на проміжні цілі, щоб з найбільшою ймовірністю отримати позитивний результат.
3. Мета, залежно від масштабу, повинна мати чітко визначені часові межі.
4. Досягнення мети залежить тільки від вас і ваших зусиль.

### **1. Вправа «Дороговказна зірка».**

**Мета:** вивчити власні життєві плани: цілі, способи їх досягнення; створити умови для усвідомлення значущості того чи іншого бажання.

Обладнання: ручка, аркуш паперу.

**Хід вправи.** Уявіть, що ви заблукали в «лісі бажань». Ви не знаєте, куди йти, кожна нова стежка, якою ви йдете, веде вас все далі й далі від місця, до якого вам хочеться і потрібно потрапити.

Ви ходите лісом, натикаючись то на одне бажання, то на інше. Але от ви помічаєте на небі зірку, яка світить дуже яскраво, висвітлюючи вам шлях. Йдете цим шляхом, нікуди не звертаючи, долаючи величезні зарості бажань. Шлях дуже довгий, ви втомилися, абсолютно вибилися з сил. І раптом помічаєте, що прийшли туди, куди прагнули потрапити.

Тепер візьміть аркуш паперу і складіть список приблизно з п'яти пунктів - перелік тих бажань, які ви б хотіли втілити в життя.

Далі напишіть, що зміниться у вашому житті і / або в житті ваших близьких, друзів у разі виконання кожного з бажань?

А тепер оберіть із списку бажань те, яке є особливо для вас цікавим і значущим.

Чи може це бажання стати для вас важливою життєвою метою? Ви можете налаштуватися на його виконання? Що допомагає і що заважає його здійсненню?

### **2. Вправа «Досягнення мети».**

**Мета:** розвиток уміння ставити мету, виділяти проміжні цілі, способи й засоби їх досягнення.

Обладнання: аркуш паперу і ручка.

**Хід вправи.** Визначте для себе довготривалу мету, але пам'ятайте, що вона повинна бути досяжною й конкретною. Запишіть її у правому верхньому кутку аркуша. Позначте чітко час її виконання. Після чого виділіть у наміченій довготривалій меті проміжні та короткострокові цілі й час їх виконання.

Для цього розділіть аркуш на три колонки:

1. «Проміжні цілі». При їх формулюванні відповідайте на питання «Що необхідно зробити?».

2. «Короткострокові цілі». У цій колонці необхідно кожен проміжну мету поділити на певні дії, відповідаючи на запитання «Якими способами і за допомогою яких засобів?»; визначити послідовність виконання кожної дії.

3. «Час виконання». У цій колонці позначте термін виконання кожної проміжної мети (від хвилини до доби).

Структуруючи цілі за такою схемою, ви будете чітко знати свій наступний крок до основної мети, і тому досягнете її швидше.

При плануванні довгострокових цілей необхідно час від часу переглядати складений план, адже з'являються якісь нові, не залежні від вас обставини, або ви встигаєте щось або все робити швидше, ніж запланували.

#### **4. Вправа «Оголошення» (психосинтез).**

**Мета:** усвідомлення й формулювання цілей, затвердження та прийняття їх.

Обладнання: аркуш паперу, ручка.

**Хід вправи.** У кожного з нас є цілі, які ми тримаємо в голові, у серці та в душі. Деякі з них служать нам своєрідними «алібі-цілями» – у дійсності ми зовсім не хочемо їх здійснювати. Інші є амбівалентними («п'ятдесят на п'ятдесят»). Ми з однаковою ймовірністю можемо як прагнути до їх досягнення, так і уникати їх реалізації. Але є й такі цілі, яких ми дуже хотіли б досягти.

До чого ви прагнете у житті? Ви можете зараз скласти оголошення про цілі, які для вас є дуже важливими. Це можуть бути найрізноманітніші оголошення: купівля нерухомості або автомобілю, пропозиція робочих місць,

обмін або «Різне». Ви можете написати оголошення про пошук партнера, друга, дитини, консультанта, співробітника і т. ін. або ж створити абсолютно новий різновид оголошень.

Зазначайте кожен раз, що саме ви шукаєте, які ваші конкретні побажання і що ви готові запропонувати натомість. Вкажіть свої координати. Де ви хотіли б опублікувати свої оголошення? Якщо вам не вдається підібрати вдалу газету або журнал, придумайте нові.

### **5. Вправа «Стріла».**

**Мета:** усвідомлення учасниками того, що саме їм треба робити, щоб рухатися до своєї мети впевнено і зосереджено.

Інструкція. Ця вправа залучає несвідоме учасників до таємниці «прицілювання». Нерідко ми прагнемо до своїх цілей занадто різко або вибираємо невідповідний для їх досягнення час. Уявляючи дію, ми можемо усвідомити, що саме нам треба робити, щоб рухатися до своєї мети впевнено і зосереджено.

У житті нам часто потрібні зразки й моделі, які давали за якими б формувалися уявлення про те, як можна жити й діяти. А за певних умов ми самі можемо бути для себе таким зразком. Можна навчитися у себе самого, як досягти мети. Сядьте зручніше, зробіть декілька глибоких вдихів і видихів і дозвольте собі повністю розслабитися.

**Хід вправи.** Закрийте очі й уявіть собі, що ви тримаєте в руках лук. Відчуйте ступнями й усіма м'язами ніг, як міцно ви стоїте на землі. Відчуйте, як напружуються м'язи рук, коли ви натягаєте лук.

А тепер намагайтеся ясно й чітко побачити ціль попереду вас. Зверніть увагу на те, як вказує на неї вістря стріли. Тепер лук заряджений і повністю готовий до пострілу, стріла спрямована точно в ціль. Відчуйте, скільки енергії сконцентровано в спокої зарядженого лука. Вам треба тільки відпустити стрілу, щоб ця енергія понесла її до цілі. Пуск стріли вивільнить енергію руху. І ось стрілу випущено. Слідкуйте за її польотом і відчувуйте її спрямованість до цілі. Нічого більше не існує для стріли – тільки ціль. Жодних сумнівів,



відхилень убік, ніяких відступів. Стріла летить бездоганно прямо і входить у середину цілі.

Спокійно та впевнено ви можете послати в ціль ще кілька стріл і, роблячи це, відчутти спрямовану в одну точку концентровану силу й рішучість (1 хвилина).

Тепер повертайтеся назад і повільно відкривайте очі.

**Зворотній зв'язок:** підведення підсумків зустрічі. Ритуал прощання.

### **Заняття № 8.**

**Мета:** розвиток мотивації досягнення успіху студентів через формування нових позитивних когнітивних процесів (сприйняття, мислення, ставлення до самого себе).

#### **Розминка. Психогімнастика.**

Зобразити засобами пантоміми:

Мій настрій сьогодні.

#### **1. Вправа «Тема успіху».**

**Мета:** Зміна мотивації через формування нового позитивного мислення.

Обладнання: аркуш паперу, ручка.

**Хід вправи.** Для роботи пропонується ціла низка висловів, розумових і мовних структур, які притаманні людям із високою мотивацією досягнення. Вам пропонується виконати певні завдання із цими висловами. Припускаємо, що інтраектувавши (засвоївши) ці судження (вислови), ви почнете не тільки мислити, а й діяти як людина із високою мотивацією досягнення.

Вислови. Людина повинна все життя йти вперед. Впевнені в собі люди стають щасливими. Я обов'язково доб'юся успіху у своїй справі. Готовність до успіху - майже половина секрету його досягнення. Я зроблю все, що задумав. Я вже привчив свідомість до того, що досягну мети. Я досягну задуманого, навіть якщо на це витрачу решту мого життя. Я не буду відмовлятися від справи через першу невдачу. Успіх приходить до того, хто мислить його категоріями. Я буду працювати до досягнення результату. Я твердо знаю, чого хочу досягти. Я наполегливо реалізую свої плани. Ніхто не переможений, поки не визнає себе переможеним. Я буду намагатися перетворювати невдачі у перемоги. Я

вірю в себе. Успіх залежить від моїх зусиль і Бажання досягти його.

Використовуючи ці та інші вислови, напишіть текст (щось на зразок тексту для самонавіювання), який можна перечитувати, щоб підтримувати свою мотивацію.

## **2. Вправа «Придумай девіз».**

**Мета:** створити певний девіз і навчитися діяти відповідно до його змісту.

Обладнання: аркуш паперу, ручка.

**Хід вправи.** 1. Уявіть, що ви людина із високою мотивацією досягнення. Придумайте девіз, який би орієнтував, спонукав і надихав вас на досягнення певної мети. Девіз повинен подобатися вам, підштовхувати до подолання труднощів.

2. Доберіть кілька варіантів девізу, щоб згодом вибрати найкращий з них. Різноманітність девізів необхідна також для того, щоб були відображені різні аспекти мотивації досягнення.

3. Час від часу змінюйте деякі слова (для різноманітності, щоб уникати механічного сприймання). Придумайте чотири варіанти девізу, виразіть цю ідею різними способами.

## **3. Вправа «Ідентифікація з улюбленою твариною».**

**Мета:** актуалізувати наполегливість, силу волі й підвищити мотивацію досягнення за допомогою ототожнення себе з улюбленою твариною.

Обладнання: аркуш паперу, ручка.

Інструкція. Ототожнюючи себе з улюбленим героєм, ми прагнемо наслідувати йому, що має певний вплив на нашу особистість. Подібні зміни виникають і в ситуаціях ідентифікації з улюбленою твариною (яка, долаючи перешкоди, прагне незважаючи ні на що досягти свого).

**Хід вправи.** Вибрати з улюблених тварин ту, якій притаманні риси, які ви хотіли б розвинути. Намагайтеся ототожнити себе з твариною, яка буде наполегливо, незважаючи на труднощі й перешкоди, досягати своєї мети.

Побудьте в образі цієї тварини й прикладіть усіх зусиль, щоб подолати уявні труднощі не менше 5 хвилин, прагнучи досягти свого.

Потім учасникам пропонують відповісти на такі питання:

1. З якою твариною ви ототожнили себе?
2. Які ситуації, пов'язані з досягненням успіху, мети, ви уявляли?
3. Чи вдалося вам впоратися з можливими труднощами і досягти свого?
4. Які почуття та відчуття виникали при цьому?

#### **4. Вправа «Успіх у минулому».**

**Мета:** формування нових мотиваційних стосунків через використання позитивних емоцій, які пов'язані з колишніми успіхами.

**Хід вправи.** Згадайте випадок зі свого життя, коли ви мали значний успіх. Для цього закрийте очі й уявіть яскраву картинку.

Зверніть увагу на розмір, точність і якість цієї картинки, на ті рухи, звуки, переживання, які створюють або супроводжують її.

Потім подумайте про мету, яку ви прагнете досягти. Уявіть чітко її та картинку досягнення мети.

Сумістити в уяві цю і попередню картинку. Вам необхідно ці дві картинки накласти одну на іншу. Прагніть пережити радість, задоволення від успішно завершеної справи (досягнення мети), які ви тоді відчували.

#### **5. Вправа «Уникнення невдачі».**

**Мета:** аналіз форм поведінки, спрямованих на уникнення невдачі.

Обладнання: аркуш паперу, ручка.

**Інструкція.** Однією з типових форм поведінки, спрямованої на уникнення невдачі є відкладання «на потім». Вдаючись до неї, люди часто виправдовуються: «Я ще встигну це зробити», «Не варто поспішати» тощо. Звичайно, суб'єкт може відкладати роботу через відсутність відповідних стимулів, мотивів (наприклад, якщо справа не є терміновим). Однак часто така поведінка людини, зумовлена страхом ризикувати, небажанням зазнавати поразки, тобто страхом невдачі. Для деяких людей приємніше сприймати себе здібним, але неорганізованим, ніж навпаки.

#### **Хід вправи.**

1. Подумайте над тим, яким би ви хотіли себе бачити: досить здібним, але

неорганізованим (тобто тим, хто боїться поразки і постійно відкладає справу на потім), або недостатньо здібним, але наполегливим, організованим (який не боїться невдачі).

2. Подумайте, чи поразка (невдача) визначається саме відсутністю здібностей? Які інші чинники, на вашу думку, можуть визначати невдачу?

3. Запишіть позитивні моменти, пов'язані з невдачею (що дає вам невдача, чому вчить).

4. Запишіть, що ви сказали б самому собі в хвилини невдачі й розчарування. Які слова змогли б не тільки відновити втрачену душевну рівновагу, але й спонукати на наполегливу діяльність для досягнення мети?

5. Вдосконалений текст запишіть яскравими літерами на який-небудь картці або на обкладинці зошита, попрацюйте над ним, прокрутіть відповідні ситуації в уяві, активізуючи написаний текст.

**5. Діагностика мотивації досягнення успіху й уникнення невдач** (Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса. Методика діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач Т. Елерса) [157].

**Зворотній зв'язок.** Підведення підсумків зустрічі. Ритуал прощання.

#### **Заняття № 9.**

**Мета:** розвиток уміння долати труднощі на шляху до самоактуалізації, нести відповідальність за свої вчинки й дії; набуття навичок вирішення проблемних ситуацій.

#### **Розминка. Психогімнастика.**

Зобразити засобами пантомімі:

Пройти так, як йде:

1. Горда людина.
2. Нещасна людина.
3. Радісна людина.

**1. «Мозковий штурм»:** «Як ви думаєте, що таке проблема?».

**2. Міні-лекція «Що таке проблема?».** Виникнення проблеми зумовлено тим, що людина потрапляє в таку ситуацію, у якій не може подолати труднощі

й суперечності засобами наявних знань і досвіду. Спочатку вона виникає у формі проблемної ситуації й тільки потім ясно усвідомлюється і формулюється у вигляді проблеми.

Вирішувати проблемну ситуацію необхідно починаючи з формулювання питання «Що мені відомо і що я можу зробити в цій ситуації?». Така об'єктивізація невідомого, здійснювана у формі питання, поставленого людиною самій собі, стає початковою ланкою розумової взаємодії суб'єкта з об'єктом. Під час такої взаємодії здійснюється пошук відповіді на питання про нові знання про предмет, способи або умови дії, у результаті якої продуктивно розвивається сам суб'єкт. Проблеми можуть бути нам корисні, полегшуючи вирішення інших проблем, навчаючи нас чомусь цінному, чому ми інакше не дізналися б.

### **3. Вправа «Я впораюся із цією проблемою».**

**Мета:** формування навичок вирішення проблем, що виникають.

**Хід вправи.** Тренер репрезентує проблему:

а) тренер й учасники організовують проблемну ситуацію. Виділяються такі ролі:

- учасник, який знаходить недоліки у вирішенні проблеми;
- учасник, який знаходить позитив у вирішенні проблеми;
- учасники, які генерують ідеї (2-3 особи).

б) учасники намагаються вирішити проблему, водночас, їх не спонукають до головного рішення, вочевидь, однозначного вирішення її немає.

Це може бути, наприклад, така проблема: «У вас низький бал з предмету, а скоро закінчення навчального півріччя». Спробуйте вирішити цю проблему, продумавши етапи її вирішення:

1. Оцінка ситуації.

2. Формулювання проблеми (Як виправити отриманий бал?).

3. Розбийте проблему на більш дрібні кроки:

- підійти до викладача, запитати, що треба зробити для поліпшення балу;
- подумайте, чи зможете ви самостійно впоратися з цим;
- підготовка;

– виконання вимог викладача.

#### **4. Вправа «Перешкоди в навчанні».**

**Мета:** ознайомлення зі способами знаходження саморесурсів для подолання перешкод.

**Інструкція.** Іноді процес нашого навчання уповільнюється, з'являється відчуття, що ми не можемо рухатися далі. Нам чогось не вистачає, здебільшого, ми самі не можемо чітко усвідомити, чого саме. Зараз я вам покажу, як можна допомогти собі в такій ситуації.

**Хід вправи.** Закрийте, будь ласка, очі, кілька разів глибоко вдихніть і видихніть ...

Уявіть собі, що ви йдете вузькою стежиною через густий ліс і натрапляєте на якусь перешкоду. Намагайтеся побачити внутрішнім поглядом, як саме виглядає цей бар'єр, який заважає вам рухатися, дізнайтеся про нього якомога більше ...

Потім знайдіть спосіб подолати цю перешкоду ... (1 хвилина).

Подолавши цю перешкоду, ви зможете з'ясувати, що у вас з'явилося щось, чого ви як раз потребуєте зараз, що може надати допомогу у вашій ситуації. Спокійно озирніться навколо, намагайтеся зрозуміти, що саме може допомогти вам ... Потім уважно вивчіть вашу знахідку ... (1 хвилина).

Зберігаючи знахідку в пам'яті, повертайтеся назад, збагачені новим досвідом ... Коли будете готові, відкрийте очі.

#### **5. Вправа «Вчимося на помилках».**

**Мета:** навчання учасників групи подумки вибудовувати альтернативи невдалим діям або способам поведінки.

**Інструкція.** Коли ви вчитесь більш ефективно - коли досягаєте успіху або коли долаєте труднощі? Багато людей марно не дозволяють собі таку розкіш, як вчитися на своїх власних помилках. А такий спосіб навчання може бути навіть приємним. Проаналізувавши свій досвід, ми зможемо у наступний раз поводити себе по-іншому. Зараз я покажу вам, як можна вчитися на своїх помилках.

**Хід вправи.** Згадайте зараз якусь ситуацію, у якій ви зробили те, що вважаєте тепер типовою помилкою.

Спочатку конкретно, крок за кроком, опишіть, що саме ви зробили, що призвело до негативного результату. І придумайте цьому опису певну назву.

Потім створіть версію номер два. Опишіть у ній, як слід поводитися, якщо ви вдруге потрапите в таку ж ситуацію. Зазначте, що саме ви будете робити на цей раз, як ви будете діяти, яким виявиться результат. Дайте назву і цього опису.

**Зворотній зв'язок.** Підведення підсумків зустрічі. Ритуал прощання.

### **Заняття № 10.**

**Мета:** усвідомлення й подолання бар'єрів прояву творчого потенціалу, самовираження.

#### **Розминка. Психогімнастика.**

Зобразити засобами пантомімі:

1. Друга.
2. Ворога.
3. Коханого.

#### **1. Вправа «Формула мене».**

**Мета:** розвиток творчого мислення, формування навичок творчої самопрезентації.

Обладнання: аркуш паперу й олівець.

**Хід вправи.** Тренер стверджує: «Математики майже всі явища описують за допомогою формул. Я пропоную на певний час перевтілитися в математиків і створити формулу, яка, на вашу думку, досить точно описує вашу особистість. На обдумування 5 хвилин.

#### **2. Вправа «Картки на спині».**

**Мета:** аналіз труднощів, бар'єрів для прояву креативності.

Обладнання: картки з написаними на них назвами предметів і станів, прищипки чи інший засіб закріплення аркуша паперу на одязі. Кількість учасників не обмежена.

**Хід вправи.** «Зараз я прикріплю картку з написаними на них словами одному з волонтерів, але так, щоб він не бачив, що там написано. Його завдання - дізнатися, що написано на картці. Кожен з нас може підказати, використовуючи тільки мову жестів». По завершенні першого етапу можна прикріпити такі картки кільком або навіть усім учасникам.

### **3. Вправа «3 способи нестандартного використання предмета».**

**Мета:** усвідомлення бар'єрів креативності, розвиток уяви та креативності мислення.

Обладнання: м'яч.

**Хід вправи.** Тренер кидає комусь м'яч і називає будь-який предмет. Той, до кого цей м'яч потрапляє, повинен назвати 3 нестандартних способи використання цього предмета. Потім учасник кидає іншому і так, доки м'яч не побуває у всіх.

Обговорення. «У чому полягали труднощі? Які стани виникали під час вправи? Що допомагало впоратися із завданням?».

### **4. Вправа «С.О.Л.П.».**

**Мета:** розвиток точності, нестандартності мислення.

Обладнання: аркуш паперу й олівець кожному учаснику.

**Хід вправи.** «Напишіть чотири літери – С.О.Л.П.».

1 етап. «Треба скласти якомога більше речень: перше слово має починатися на букву «С», друге на букву «О» тощо. У вас 3 хвилини на виконання вправи. Потім кожний читає свої речення (найбільш вдалі)».

2 етап. «Тепер кожен напише розповідь. Кількість слів у реченнях і місце розділових знаків може бути будь-яким. Насамперед, слова повинні починатися на ці чотири букви. У вас 5 хвилин на виконання».

Завершення. Вправа не коментується й не обговорюється.

### **5. Вправа «Творчий аналіз».**

**Мета:** розвиток творчого мислення.

Обладнання – аркуш паперу й олівець.



**Хід вправи.** Тренер пропонує піддати три слова функціональному, структурному й оціночним аналізу.

Алгоритм аналізу такий: функціональний аналіз – для чого, структурний аналіз – з чого; оціночний аналіз – чому позитивний, чому негативний.

Потім тренер пропонує законспектувати алгоритм аналізу на папері, записати три слова, наприклад: кубик, тростина, річка. Учасники повинні за 10 хвилин записати максимально можливу кількість функцій, структурних елементів та аргументів оцінювання цих слів.

**6. Заключний обмін думками.** Кожному учаснику групи надається можливість виразити своє ставлення до занять у цілому, пропонується розповісти про свої успіхи на шляху реалізації особистісного потенціалу. Учасники зазначають, чого не вдалося досягнути й чому. Висловлюють побажання стосовно вдосконалення занять. Разом із тренером окреслюють орієнтири подальшої роботи.

**7. Оцінка роботи групи тренером.** Тренер допомагає кожному повірити в себе, підсумовує основні навчально-розвивальні моменти, що були на заняттях, та висловлює подяку всім за співпрацю.

**Наталія Володимирівна Старинська**

кандидат психологічних наук

**ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У  
ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**

(монографія)

Підп. до друку 04.11.2015 р. Гарнитура Times  
Формат 60х84/<sup>16</sup>. Ум. друк. аркушів 13,02.  
Тираж 300 прим. Замовлення № 0411/15.

Видавець: ТОВ «НВП «Інтерсервіс»  
м. Київ, вул. Бориспільська, 9.  
Свідоцтво серія ДК № 3534 від 24.07.2009 р.

Виготовлювач: СПД «Андрієвська Л.В.»  
м. Київ, вул. Бориспільська, 9.  
Свідоцтво серія ВОЗ № 919546 від 19.09.2004 р.